صحت | مسرت | توانائی

ہمدردِ صحت

جنوری ۲۰۱۹ء





صحت، مسرت، توانائی

یادگار شہید پاکستان حکیم محمد سعید

ماہ نامہ ہمدرد صحت کراچی

مدیرۂ اعلا: سعدیہ راشد

مدیر منتظم: مسعود احمد برکاتی

شمارہ: ۱ جلد: ۸۸ ربیع الثانی / جمادی الاوّل ۱۴۴۰ ہجری جنوری ۲۰۱۹ عیسوی



ہمدرد صحت کے مضامین قارئین کی معلومات اور شعورِ صحت میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔
یہ معلومات مسلسل جاری رہنے والی تحقیقات و تجربات کا حاصل ہوتی ہیں۔
کسی مرض کا خود علاج کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

قیمت ۴۰ رُپے (فی شمارہ)

سالانہ	سالانہ	سالانہ دستی	سالانہ
(رجسٹری سے)	(عام ڈاک سے)	(جو خریدار دفتر سے رسالہ خود لے جائیں)	(بیرونِ ممالک کے لیے رجسٹرڈ ہوائی ڈاک سے)
۵۷۰ رُپے	۴۵۰ رُپے	۴۱۰ رُپے	۵۵ امریکی ڈالر

کراچی سے باہر کے کرم فرماؤں کی سہولت کے لیے مشورہ ہے کہ رسالہ ہمدرد صحت، رسالہ ہمدرد نونہال یا ہمدرد کی کتابوں کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ صرف بذریعہ بینک ڈرافٹ ارسال فرمائیں، جو ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام ہو یا منی آرڈر ارسال کریں۔ ازراہِ کرم چیک نہ بھیجیں۔ البتہ کراچی کے کرم فرما چیک بھی بھیج سکتے ہیں۔

ہمدرد صحت: ہمدرد ڈاک خانہ، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰، پاکستان

ای میل: hfp@hamdardfoundation.org

ویب سائٹ ہمدرد فاؤنڈیشن: www.hamdardfoundation.org

ویب سائٹ ہمدرد لیبارٹریز (وقف): www.hamdard.com.pk

ویب سائٹ ادارۂ سعید: www.hakimsaid.info

ٹیلے فون نمبر

☆ کراچی: ۳۸۲۴۴۰۰۰ — ۳۶۶۱۰۰۳۹ ایکس ٹینشن ۰۵۴ یا ۰۵۲ یا ۰۲۶۶ فیکس نمبر: ۳۶۶۱۱۷۵۵ (۰۲۱-۹۲)

☆ لاہور ۳۷۱۷۴۳۸۲ — ۳۷۱۷۲۲۳۶ پشاور: ۵۷۴۱۸۶-۵۷۶۱۱۵ راولپنڈی: ۵۱۳۰۰۶۱ - ۵۱۳۰۲۷۴

ناشر: سعدیہ راشد …… طابع: ماس پرنٹرز: کراچی …… آئی ایس ایس این ۴۴۰۸-۰۳۰۴

اس شمارے میں



تعاون علی الخیر

شہید حکیم محمد سعید

خالقِ کائنات اپنے بندوں سے بے پناہ محبت کرتا ہے اور اسی لیے وہ چاہتا ہے کہ تمام انسان اپنے معبود کی اطاعت کریں اور آپس میں شیر و شکر ہو کر رہیں، تاکہ کرۂ ارض امن و امان اور سکون و اطمینان کا گہوارہ بنا رہے اور تمام مخلوقات چین کی زندگی بسر کریں۔ امن و سکون کی سب سے بڑی نشانی یہ ہے کہ تمام لوگ ایک دوسرے سے محبت کریں، ایک دوسرے کے ساتھ ہمدردی اور مساوات کا سلوک کریں، ایک دوسرے کا ہاتھ بٹائیں اور ایک دوسرے کے دکھ درد میں کام آئیں۔ اس نکتے کو خواجہ میر درد نے ایک شعر میں بہت اچھی طرح واضح کیا ہے:

دردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو
ورنہ طاعت کے لیے کچھ کم نہ تھے کرّوبیاں

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہر معاملے میں انسان بلا امتیاز ایک دوسرے کا ہاتھ بٹائے؟ اسلامی شریعت کسی بے مقصد اور ضرر رساں تعاون کی قائل نہیں ہے۔ اسلام انسانوں کو حکم دیتا ہے کہ پُرسکون معاشرہ قائم کرنے کے لیے صرف خیر، نیکی اور بھلائی کے کاموں میں ہی تعاون اور اشتراکِ عمل ضروری ہے۔ بُرے کاموں میں، اللہ کی معصیت میں اور ابنائے جنس کو نقصان پہنچانے میں ہرگز تعاون نہ کیا جائے، یعنی تعاون اور اشتراک، خیر اور حُسنِ عمل کی بنیاد پر ہونا چاہیے۔ برے کاموں میں تعاون گناہ ہی نہیں ہے، بلکہ نیکیوں کے ساتھ ظلم و زیادتی بھی ہے، اس لیے کہ برائیوں کی حوصلہ افزائی سے نیکی مجروح و مغلوب ہوتی ہے اور انسان دوسرے گناہ کا مرتکب ہوتا ہے۔ اس کی مثال اس ترقی یافتہ دور میں بھی ملتی ہے اور قدیم زمانے میں بھی قدم قدم پر اس کا نمونہ نظر آتا تھا۔

قدیم دَور میں زیادہ تر جنگیں اور خوں ریزیاں اسی وجہ سے ہوتی تھیں کہ تعاون کے لیے خیر کی شرط کا فقدان تھا۔ کسی قبیلے کے ایک شخص نے کوئی مدد چاہی اور اس نے قبیلے والوں کو آواز دی تو بلا امتیازِ خیر و شر اس قبیلے کے تمام افراد کے لیے ضروری ہوتا تھا کہ اس کی مدد کو آگے بڑھیں۔ آج بھی نسلی و جغرافیائی تفریق کی بنا پر بڑی بڑی زیادتیاں اور ناانصافیاں کی جا رہی ہیں۔ اسلام اس قسم کی عصبیت کا نہ صرف مخالف ہے، بلکہ اس کو صفتِ جاہلیت سے تعبیر کرتا ہے۔ چناں چہ قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے واشگاف الفاظ میں فرمایا کہ تقویٰ اور نیکی کے کاموں میں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرو، گناہ اور سرکشی کے کاموں میں ہرگز تعاون نہ کرو۔ اس طرح اسلام نے تمام حق پرست انسانوں کو تعاون کا پیمانہ عطا کر دیا اور یہ بتا دیا کہ نیکی اور خیر میں تعاون رضائے الٰہی کا وسیلہ ہے اور فطرتِ الٰہی کے عین مطابق ہے۔ اس کے مقابلے میں شر اور بُرائی میں تعاون اللہ کی ناراضی اور فطرتِ الٰہی کی بدترین خلاف ورزی ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ بہت ہی مشہور فرمان ہے کہ اپنے بھائیوں کی مدد کرو، خواہ وہ ظالم ہوں یا مظلوم۔ صحابہ کرامؓ نے حیرت کے ساتھ دریافت کیا کہ مظلوموں کی حمایت کی بات تو سمجھ میں آ گئی، لیکن ظالم کی حمایت..... جملہ پورا نہ ہوا تھا کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ظالموں کی حمایت یہ ہے کہ انھیں ظلم سے روکا جائے، جو عتابِ الٰہی اور جہنم سے بچانے کا موجب ہوگا۔ نصرت اور اعانت کا یہی مطلب ہے کہ ظلم سے باز رکھا جائے۔ اس سے بڑھ کر کسی کے ساتھ تعاون کیا ہو سکتا ہے کہ اس کی عاقبت سنوار دی جائے۔

تعاون علی الخیر ہر حال میں ضروری ہے۔ ظالم اگر اپنا بھائی بھی ہو تو بھی اس کے ظلم کی حمایت اسلامی شریعت میں جائز نہیں ہے، اس لیے کہ اسلام میں تعاون کی شرط خیر کے ساتھ وابستہ ہے۔ اگر کوئی آدمی اسکول اور مدرسہ قائم کرتا ہے، اسپتال بناتا ہے، امر بالمعروف اور نہی عن المنکر کے کاموں میں لگا رہتا ہے تو مسلمانوں پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ اپنے ان بھائیوں کی ان کے اچھے کاموں میں امداد کریں۔ اس کے برخلاف اسمگلنگ، بلیک مارکیٹنگ، ملاوٹ، چور بازاری، فریب، رشوت ستانی اور بدعنوانی وغیرہ میں ہرگز تعاون نہ کیا جائے۔ چور، ضمیر فروش، مجرم اور بے ایمان کے ساتھ تعاون کا مطلب ان کے گناہوں میں شریک ہونا ہے، اسی لیے فرمایا کہ سود لینے والے، سود دینے والے اور اس آلودگی میں بالواسطہ ملوث ہونے والے سب گناہ گار ہیں۔ ان غیر اسلامی کاموں میں اشتراکِ عمل اسلامی تعلیم کے منافی ہے اور اس سے معاشرے کو سخت نقصان پہنچنے کا احتمال ہے۔

مسلمانوں کا فرض ہے کہ تعاون صرف اچھے کاموں میں کریں۔ اس نقطۂ نظر سے یہ بات بھی قابلِ غور ہے کہ جو لوگ زکوٰۃ، صدقات اور امداد کی رقوم یتیم خانوں، درس گاہوں اور دوسرے خیر کے کاموں میں لگانے کے بجائے پیشہ ور سائلوں کو دیتے ہیں تو غور کریں کہ کیا وہ تعاون علی الخیر کر رہے ہیں یا پیشہ ورانہ گداگری کو فروغ دے رہے ہیں؟ یہ بات اصولی طور پر یاد رکھنے کی ہے کہ بُرے کام میں ہرگز تعاون نہیں کرنا ہے، بلکہ ان کی حوصلہ شکنی کرنی ہے، تاکہ مفاسد کا قلع قمع ہو سکے۔ افراد ہی کے مجموعے کا نام معاشرہ ہے، اسی لیے تمام افراد کی خوشی اور خوش حالی اس بات پر منحصر ہے کہ افراد خوش اخلاق ہوں، ایک دوسرے کے ساتھ اچھے کاموں میں اشتراکِ عمل کریں اور جہاں تک ممکن ہو، بُرے کاموں سے بچنے کی تلقین کرتے رہیں۔ جب ایسا ہوگا تو قدرتی طور پر معاشرہ اچھے لوگوں کا مجموعہ ہوگا اور تمام افراد خیر کی کوشش کرتے رہیں گے۔ اس حقیقت کے پیشِ نظر معاشرے کے ہر فرد کا یہ بنیادی فرض ہے کہ اچھے کاموں میں ہاتھ بٹائے اور خیر کی تلقین کرتا رہے۔ ہمارے معاشرے میں ابھی خیر و شر کے اس قسم کے امتیاز کی بڑی کمی ہے، مثلاً اسمگلر جو ملک و قوم کا دشمن ہوتا ہے، عام طور پر دولت مند ہونے کی وجہ سے برائیوں میں ملوث رہتا ہے اور عوام بالواسطہ اس کے ساتھ تعاون کرتے ہیں، یعنی دیدہ و دانستہ اس بدترین عیب سے اغماض کرتے ہیں۔ اس طرح پورے معاشرے کو اور اپنی ذات کو نقصان پہنچانے کا سبب بنتے ہیں۔

عام طور پر یہ شکایت سنی جاتی ہے کہ بعض افراد چور بازاری کرتے ہیں، قیمتوں میں من مانا اضافہ کرتے رہتے ہیں، کھانے کی چیزوں میں بھی ملاوٹ سے باز نہیں آتے اور انتہا یہ ہے کہ محافظِ حیات ادویہ بھی ان کی بدولت ملاوٹ سے محفوظ نہیں۔ یہ سب بُرائیاں اس لیے پروان چڑھتی ہیں کہ ہم ان سے غفلت برتتے ہیں، ہم جرائم پیشہ لوگوں کی نشان دہی نہیں کرتے، حکام کو بروقت اطلاع نہیں دیتے، بلکہ ان جرائم پیشہ لوگوں کے ساتھ اکرام و محبت کا سلوک کرتے ہیں، یعنی ایک جانب تو ہم مجرموں کو متنبہ نہیں کرتے اور ان کے استیصال کے لیے حکومتِ وقت کا ہاتھ نہیں بٹاتے اور دوسری جانب انھیں معاشرے میں عزت اور شرافت کا مقام دیتے ہیں اور ان کی ایسی اشیا خرید کر بُرائی کی سرپرستی کا سنگین جرم کرتے ہیں۔

اسلامی شریعت کے احکام اس معاملے میں بالکل واضح ہیں۔ تعاون صرف خیر میں ہونا چاہیے اور ہمیں اللہ تعالیٰ سے دعا کرنی چاہیے کہ تمام افرادِ معاشرہ کو وہ توفیق عطا فرمائے کہ وہ اپنی ذمے داریوں کو سمجھیں۔ اگر ایسا ہوا تو معاشرے سے بہت جلد برائیوں کا خاتمہ ہو سکتا ہے، اس لیے ہماری سب کی ذمے داری اس خیر کے ساتھ تعاون ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ایسا معاشرہ بنانے کی ہدایت کرے، جو ہر قسم کے ذمائم سے پاک ہو۔

خواتین کی غذا

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

ماروی کی عمر ۲۷ برس ہے۔ اس کے دو بچے ہیں۔ لڑکا ۶ برس کا اور لڑکی ۳ برس کی ہے۔ جلد ہی اس کے ہاں تیسرا بچہ پیدا ہونے والا ہے۔ ماروی صبح کے وقت کھیت میں کام کرتی ہے اور شام کو گھر کے کام کاج میں مصروف رہتی ہے۔ وہ قبل ولادت مطب میں اپنا معائنہ بھی کراتی ہے۔ اب اس کا وزن ۷۰ کلوگرام ہے، جو حمل شروع ہونے کے وقت ۶۰ کلوگرام تھا۔ وہ دن میں تین دفعہ کھانا کھاتی ہے۔ صبح میں دودھ، دلیا، دوپہر کو ترکاری روٹی اور رات میں دال چاول کھاتی ہے۔ وہ کبھی کبھی گوشت بھی کھالیتی ہے۔ اس کو روزانہ ملنے والے حراروں (کیلوریز) کی تعداد ۲۴۰۰ ہے۔ اس نے اپنے دونوں بچوں کو اس سے پہلے دو برس تک دودھ پلایا ہے۔

لیلیٰ بھی ۲۷ برس کی ہے۔ اس نے بھی اپنے سب بچوں کو اپنا دودھ پلایا ہے۔ اب اس کا پانچواں حمل ہے۔ اس کا پہلوٹی کا لڑکا اب ۷ برس کا ہے۔ دوسرا بچہ جو ۲۰ ماہ بعد ہوا، نہایت کم وزن تھا اور ولادت کے فوراً بعد ہی مرگیا۔ اس کے بعد لڑکی ہوئی، جو اب ۴ برس کی ہے۔ اس لڑکی کا وزن ولادت کے وقت نہایت کم تھا۔ بہرحال وہ زندہ رہی۔ اس کے بعد ایک لڑکا ہوا، جو اب ۲۱ ماہ کا ہے۔ اس کا وزن کم ہے اور اکثر بیمار بھی رہتا ہے۔ لیلیٰ کا کام بھی محنت مزدوری کرنا ہے۔ وہ ۳ میل دور کھیت میں جا کر معمولی اجرت پر کام کرتی ہے، جس کی وجہ سے (خصوصاً حمل کے زمانے میں) وہ بہت تھک جاتی ہے۔ جب وہ گھر واپس آتی ہے تو اس قدر نڈھال ہوتی ہے کہ گھر کا ہر کام کرنا اس کو دوبھر لگتا ہے۔

لیلیٰ کا وزن بھی کم ہے، شادی کے وقت کے وزن سے بھی کم۔ شادی کے وقت وہ ۶۰ کلو کی تھی اور چوتھے بچے کی ولادت کے وقت ۴۵ کلوگرام کی۔ اب حمل کے آخری دنوں میں اس کا وزن صرف ۴۹ کلوگرام ہے۔ وہ ناشتے میں صرف چائے پیتی ہے۔ دوپہر کو اکثر کچھ نہیں کھاتی۔ بعض دفعہ اسے کچھ بچا کھچا مل جاتا ہے۔ رات کو مکئی کی روٹی ترکاری کے ساتھ کھاتی ہے۔ دال گوشت کھانے کے وسائل نہیں ہیں۔ اسے اس غذا سے روزانہ ۱۸۰۰ حرارے مل جاتے ہیں۔ مشکل ولادت کے خوف سے اس نے پچھلے دو ماہ سے اپنی غذا بھی کم کردی ہے۔ سوائے پہلے بچے کے، اس کے سب بچے کم وزن کے ہوئے، جن میں سے ایک مر بھی گیا۔

مندرجہ بالا دونوں کہانیوں سے واضح ہوتا ہے کہ ماروی غذائی اعتبار سے درست ہے، جس سے لیلیٰ محروم ہے۔ لیلیٰ جیسی صورتِ حال مشرق میں نادانی اور ناداری کے سبب عام ہے، جس کی اصلاح کی اشد ضرورت ہے۔ خواتین میں غذائی قلت کے اسباب متعدد ہیں، ان میں سے چند ذیل میں درج ہیں:

☆ بچپن ہی سے مناسب غذا نہ ملے تو پھر تمام عمر یہ خواتین غذائی قلت میں مبتلا رہتی ہیں۔ اگر وہ زندگی کے شروع کے ۳ برس میں غذائی کمی کا شکار رہیں تو ان کی نشوونما صحیح طرح نہیں ہوتی اور وہ چھوٹے قد کی بونی عورتیں ہو جاتی ہیں۔

☆ افلاس کی وجہ سے اگر سب گھر والے اچھی اور مناسب مقدار میں غذا کھانے سے محروم رہیں تو خواتین بھی

مناسب مقدار میں غذا حاصل نہیں کرسکیں گی، بلکہ ان پر غذائی قلت کی ضرب زیادہ پڑتی ہے۔

☆ اکثر مائیں گھروں کے کاموں میں اس قدر مصروف رہتی ہیں کہ دن میں صحیح طرح نہیں کھا پاتیں۔ اکثر متوسط و ادنا طبقوں سے تعلق رکھنے والی خواتین زیادہ وقت زیادہ سخت مشقت کے کام کرنے میں گزارتی ہیں۔ اصل میں کھیتوں اور دوسروں کے گھروں پر جا کر صفائی وغیرہ کرنے کے کام نہایت سخت ہوتے ہیں اور اس کام کے لحاظ سے انھیں غذا نہیں ملتی۔ جن خواتین کے شوہر بیرونِ ملک مقیم ہوتے ہیں، وہ کام کی زیادتی اور غذائی قلت میں بھی مبتلا ہوسکتی ہیں۔

☆ اگر ان کی غذا متنوع نہ ہو، یعنی غذا سے انھیں حیاتین (فولیٹ وغیرہ) اور معدنیات (فولاد/کیلسیئم) نہ ملیں تو وہ کم خونی اور کیلسیئم کی کمی میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

☆ زمانۂ حمل و رضاعت میں اگر مناسب غذا نہ ملے اور کام اسی قدر کرنا پڑے، جس قدر وہ پہلے کرتی تھیں، جو اکثر متوسط الحال اور غریب عورتوں کا مقدر ہے تو یہ عورتیں تھکی تھکی رہتی ہیں۔ اکثر اوقات نہ وہ مناسب ناشتا کرتی ہیں اور نہ اطمینان سے دوپہر کا کھانا کھاتی ہیں۔ یہ بات یاد رہے کہ دوپہر کا کھانا توانائی کی بازیافت کے لیے ضروری ہے۔

☆ کم عمری میں حاملہ ہونے والی خواتین کو خود اپنی نشوونما کے لیے بھی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ استقرارِ حمل کے بعد غذا بجائے ان کی نشوونما کے، پیٹ کے بچے کی نشوونما میں زیادہ صَرف ہو جاتی ہے۔

☆ زمانۂ حمل میں صحت مند اور صحیح غذا کھانے والی خواتین کو بھی ۱۰ کلوگرام وزن بڑھانا چاہیے، کم وزن حاملہ خاتون کو اور زیادہ۔ حمل کے شروع کے ۶ ماہ میں اضافی غذا ماں کی بافتوں (ٹشوز) اور ذخیروں کی ساخت کے لیے ضروری ہے اور آخری ۳ ماہ میں نشوونما پاتے ہوئے حمیل (پیٹ کے بچے) کے لیے اہم ہے، تاکہ حمل کے دوران فولاد، چکنائی اور حیاتین الف (وٹامن اے) کے ذخیرے بھر جائیں۔

بچپن کی کم غذائیت کی وجہ سے جن خواتین کو حیاتین اور دیگر مغزیات مناسب مقدار میں نہیں ملتیں تو ان کا قد چھوٹا، ان کا پیڑو (PELVIS) خمیدہ، چھوٹا اور بدہیئت ہو جاتا ہے۔ ان خواتین میں بچے کی ولادت دشوار ہوسکتی ہے۔ زمانۂ حمل میں مناسب مقدار میں غذا نہ ملنے کے باوجود بھی حاملہ خواتین کا جسم فطری طور پر اپنے پٹھوں، بافتوں، ہڈیوں وغیرہ سے توانائی، لحمیات، چکنائی، حیاتین الف، فولاد، کیلسیئم اور دیگر مغزیات نشوونما پاتے ہوئے حمیل کو فراہم کرتا رہتا ہے اور خود اس خاتون کا وزن جس قدر بڑھنا چاہیے، نہیں بڑھتا یا بعض دفعہ تو بالکل نہیں بڑھتا۔

بعض معاشروں میں حمل کے آخری ۳ ماہ میں کم فہمی سے حاملہ عورت کو اس غرض سے بھی کم غذا دی جاتی ہے، تاکہ بچے کی جسامت کم رہے اور وضعِ حمل آسان ہو، یہ رویّہ بالکل غلط ہے۔ جو لڑکیاں ایام شروع ہونے کے صرف ۲ برس بعد حاملہ ہو جاتی ہیں، ان کے ہونے والے بچے کم وزن ہوتے ہیں۔

غذائیت کی کمی میں مبتلا خواتین اگر بچے کو اپنا دودھ پلائیں تو ان میں مزید غذائی قلت ہو جاتی ہے، اس لیے کہ دودھ کی ساخت کے لیے ضروری اجزا ماں کے خالی ذخیروں سے حاصل ہوتے ہیں۔ رضاعت کے دوران زمانۂ حمل کی نسبت ۳۰ فی صد زیادہ غذا (حرارے) ضروری ہے۔ اگر اس مقدار میں غذا نہ ملے تو ان ماؤں کا وزن کم ہونے لگتا ہے۔ دودھ چھڑانے کے ۶ ماہ بعد بھی اگر مناسب غذا ملے تو ماں اپنے مغزیات سے خالی ذخائر کو دوبارہ بھر لیتی ہے۔

یہ بات دلچسپ ہے کہ کم غذائیت میں مبتلا خواتین بھی اپنے بچوں کو ضروری روزانہ اپنا دودھ (تقریباً نصف لیٹر یا اس سے زیادہ) پلاسکتی ہیں، مگر ان غذائیت کی ماری ماؤں کے دودھ میں حیاتین، خصوصاً حیاتین الف، روغنیات، آیوڈین اور مدافعتی قوت والے اجزا کم ہوجاتے ہیں۔ تمام حمل پذیر عمر کی خواتین کو آیوڈین کی قلت کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر ان خواتین میں استقرارِ حمل کے وقت آیوڈین کی قلت ہے تو بچے میں پیدائشی نقص ہوسکتا ہے۔ ان کے بچوں کے لیے ۳۔۴ ماہ کی عمر میں ہی ماں کا دودھ مناسب مقدار میں نہیں رہتا، جو صحیح غذا کھانے والی ماں میں ۶ ماہ تک رہتا ہے۔

اگر حاملہ اور رضاعی خواتین کو مناسب مقدار میں غذا ملے تو فولاد اور فولیٹ کے ملنے سے کم خونی کا امکان گھٹ جاتا ہے۔ مناسب مقدار میں آیوڈین اور کیلسیئم ملنے سے آیوڈین اور کیلسیئم کی قلت نہیں ہونے پاتی، بچے صحت مند پیدا ہوتے ہیں اور ماں ۶ ماہ تک بچے کو اپنا دودھ بہ آسانی پلاسکتی ہے، جو اس عمر کے بچے کے لیے غذائی اعتبار سے مناسب مقدار میں ہوگا۔ مناسب مقدار میں آیوڈین حاصل کرنے کے لیے آیوڈین آمیز نمک کافی ہوتا ہے۔

جن خواتین کے ہاں بچے زیادہ پیدا ہوتے ہیں، ان میں مغزیات کی قلت زیادہ ہوجاتی ہے اور وزن گر جاتا ہے۔ جو بچے پچھلے بچے کی ولادت کے ۳ برس کے اندر پیدا ہوتے ہیں، ان میں مرنے کا امکان ان بچوں کی نسبت جو ۳ برس بعد پیدا ہوئے، زیادہ ہوتا ہے۔ جن خواتین کو مناسب غذا نہیں ملتی اور وہ قلتِ غذا میں مبتلا رہتی ہیں، ان کی بیٹیاں بھی بالعموم اسی طرح کم زور ہوتی ہیں۔ پھر ان بیٹیوں کے بھی بچے اسی طرح کم زور ہوتے ہیں اور یہ سلسلہ چلتا رہتا ہے۔

خون کی کمی کو نظرانداز نہ کریں

کمیِ خون کی دو مشہور قسمیں ہیں، یعنی سادہ اور شدید۔ زیادہ تر کمیِ خون سادہ ہی ہوتی ہے۔ اس میں خون کے سرخ ذرّات کم ہوجاتے ہیں۔ خون میں سرخ ذرّات اور ہیموگلوبن کی مقدار معلوم کرنے کے لیے خون کا ٹیسٹ کرایا جاتا ہے، جسے ''خون کا سی پی ٹیسٹ'' (BLOOD TEST CP)، یعنی ''خون کی مکمل تصویر'' کہا جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ سے دوسرے اجزا کی تعداد بھی معلوم ہوجاتی ہے۔

کمیِ خون کی عام دوا فولاد ہے، جس کا اصطلاحی نام ''فیرس سلفیٹ'' (FERROUS SULFATE) ہے۔ خون کی کمی میں مبتلا مرد و خواتین کو اس کی ۲۰۰ ملی گرام کی مقدار معالج کے مشورے سے دن میں تین بار کھانا کھانے کے بعد کھانی چاہیے۔ اسے ہضم کرنے کے لیے ایسے پھل کھانے چاہییں، جن میں حیاتین ج (وٹامن سی) پائی جاتی ہے، مثلاً کینو، سنترا، مالٹا اور موسمی وغیرہ۔ معالجین کہتے ہیں کہ خون کی کمی میں مبتلا مرد و خواتین اگر روزانہ بکری کے گوشت سے بنے دو کباب ایک صبح، ایک شام کھائیں تو خاصا فائدہ ہوتا ہے۔ اگر کباب بنانے میں قباحت ہو تو بکری کے گوشت کا قیمہ کھائیں، اس سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

وہ ہاتھ پسِ خاک بھی مصروفِ دُعا ہیں

سعدیہ راشد

ہمیں پورا آئیڈیل کسی شخصیت میں مل جائے ایسا کم ہی ہوتا ہے، البتہ اس کے حصّے ضرور لوگوں کی شخصیت میں بکھرے مل جاتے ہیں۔ کبھی کوئی ایسی شخصیت بھی مل جاتی ہے، جس کے وجود میں ہمارے آئیڈیل کے بیشتر رنگ، بیشتر ستارے، زیادہ سے زیادہ نقوش چمک رہے ہوتے ہیں اور پھر ہم غیر شعوری طور پر اس کی طرف کھنچتے چلے جاتے ہیں۔ میں خوش قسمت ہوں کہ مجھے ایک ایسی شخصیت مل گئی، جس میں میرے آئیڈیل کے سارے رنگ اور سارے نقوش موجود تھے۔ یہ میرے پیارے ابا جان تھے۔ میرے آئیڈیل۔ وہ ایک مکمل شخصیت تھے۔

بیٹیاں یوں بھی باپ سے زیادہ قریب ہوتی ہیں۔ میں اپنی امی کے مقابلے میں ابا جان سے زیادہ قریب تھی۔ حالانکہ میں شروع سے ہی ان سے بہت ڈرتی تھی، لیکن سب سے زیادہ محبت بھی انھی سے کرتی تھی۔ میں وہی بننا چاہتی تھی، جو وہ مجھے دیکھنا چاہتے تھے۔ مجھ سے یہ کسی نے نہیں کہا، میری امی نے بھی نہیں، لیکن مجھے یہ احساس شدت سے رہتا تھا کہ میں کوئی بات ایسی نہ کروں، جو ابا جان کے معیارِ عمل سے گری ہوئی ہو۔ میرے قول و عمل میں کوئی پہلو ایسا نہ ہو کہ کوئی کہے کہ کیا یہ حکیم محمد سعید کی بیٹی ہیں؟ مجھے ہر وقت یہ احساس رہتا تھا کہ ابا جان نے بڑی محنت، بڑی قربانیوں سے اپنا ایک مقام بنایا ہے، نام پیدا کیا ہے۔ ان کی نیک نامی پر کوئی حرف نہ آئے۔ یہ احساس بچپن کے بالکل ابتدائی زمانے سے ہی میرے لاشعور میں جاگزیں تھا۔ جیسے جیسے میں بڑی ہوتی گئی، یہ احساس شعوری طور پر بڑھتا گیا۔

ابا جان نے میری تربیت اس طرح کی کہ کبھی مجھے بٹھا کر یہ نہیں کہا کہ یہ کرنا ہے اور یہ نہیں کرنا ہے۔ تربیت کا ان کا اپنا طریقہ تھا۔ وہ کہا کرتے تھے کہ میں عمل کر کے دکھایا کرتا ہوں، مجھے کہنے کی ضرورت نہیں۔ انھوں نے خاموشی سے میری تربیت کی اور وہ تمام قدریں جو انھیں عزیز تھیں، اپنے عمل سے بتا دیں۔ سچائی، دیانت داری، وضع داری، شائستگی، رواداری، اخلاق اور دین داری جیسی قدریں، سب سکھا دیں۔ اُن کا اپنے عمل سے سکھانے والا ایک خاص انداز تھا۔ ہم ساتھ رہتے تھے۔ میرا خیال ہے سونے کے بس چند گھنٹے ہی تھے، جس میں ہم الگ ہوتے تھے، ورنہ مستقل ساتھ رہتے تھے۔ حتیٰ کہ جب کسی پروگرام میں جاتے تو ساتھ ہوتے، کوئی استقبالیہ (ریسیپشن) ہوتا تو ساتھ ہوتے۔ دفتر جا رہے ہیں تو ساتھ ہوتے۔ دفتر کے معاملات پر بات ہوتی۔ وہ اپنا وقت ضائع نہیں کرتے تھے، راستے میں ضروری کاغذات بھی دیکھتے جاتے۔ ہم ان کے حوالے سے بھی بات کر لیتے۔ گورنری کے زمانے میں بھی وہ ہماری تربیت کر رہے تھے۔ وہ نہیں چاہتے تھے کہ ہمیں کوئی غلط احساس ہو یا ہم کسی کمپلکس میں مبتلا ہوں۔ ہم نے گورنر ہاؤس تو پوری طرح دیکھا بھی نہیں تھا۔ گورنر ہاؤس کی گاڑی وہ بہت کم استعمال کرتے تھے۔ ایک مرتبہ جب وہ سندھ کے گورنر تھے، ہم ہوائی جہاز میں سفر کر رہے تھے۔ جہاز کے عملے نے اکانومی کلاس میں آگے کی دو سیٹیں جو فرسٹ کلاس کیبن کے فوراً بعد تھیں، ہمیں دی تھیں۔ ائر ہوسٹس نے جو فرسٹ کلاس میں میزبانی کر رہی تھی، دیکھا کہ گورنر صاحب بیٹھے ہیں تو اورنج جوس لے کر ہماری طرف آئی اور ابا جان کو پیش کیا۔ انھوں نے نہیں لیا۔ انھوں نے ہاتھ نہیں بڑھایا تو میں نے بھی ہاتھ نہیں بڑھایا۔ مجھے معلوم تھا کہ

ابا جان نے جوس کیوں نہیں لیا اور یہ وہ سمجھ رہے تھے، لیکن اس کے باوجود جب ائر ہوسٹس چلی گئی تو انھوں نے مجھ سے پوچھا: ''تمھیں پتا ہے کہ میں نے جوس کیوں نہیں لیا؟'' میں نے کہا: ''جی ہاں، یہ فرسٹ کلاس کے مسافروں کے لیے تھا۔'' کہنے لگے: ''ہاں، ہم فرسٹ کلاس کے مسافر نہیں ہیں۔ اس پر ہمارا حق نہیں تھا۔'' اس وقت بھی وہ چاہتے تھے کہ ہماری تربیت ہو اور ہمیں یہ معلوم ہو کہ یہ ہمارا حق نہیں ہے۔ ورنہ کیا تھا، جوس وہ بھی پی لیتے، میں بھی پی لیتی۔

جب میں بہت چھوٹی تھی تو ابا جان سے بہت ڈرتی تھی۔ ہمیں بتایا جاتا تھا کہ ابا جان اتنا ضروری کام کر رہے ہیں کہ آواز بالکل نہیں نکلنی چاہیے۔ وہ گھر میں بیٹھے لکھ رہے ہوتے تھے تو گھر میں سب کو سانپ سونگھ جاتا۔ سانس تک کی آواز نہ آتی، کیوں کہ ابا جان کام کر رہے ہوتے تھے۔ ہماری شروع ہی سے یہ تربیت تھی کہ ابا جان گھر میں ہوں تو شور نہیں مچنا چاہیے۔ مجھے یاد ہے ایک دن میں صبح اسکول جانے کے لیے کپڑوں پر ضد کر رہی تھی۔ ابا جان صبح مریضوں کو دیکھنے مطب جایا کرتے تھے۔ وہ بیٹھے شاید جوس پی رہے تھے۔ میں امی جان سے مسلسل ضد کر رہی تھی کہ میں یہ فراک آج نہیں پہنوں گی۔ ان دنوں اسکول میں کوئی یونی فارم تو تھا نہیں۔ میرے ضد کرنے پر ابا جان کو بہت غصہ آیا۔ کافی دیر تو انھوں نے برداشت کیا۔ پھر ایک تھپڑ میری پیٹھ پر مارا۔ میں تو ان سے پہلے ہی بہت ڈرتی تھی، اس وقت تو اتنا ڈری کہ بتا نہیں سکتی۔ میرا خیال ہے وہ دن اور آج کا دن، میں نے کپڑوں پر کبھی ضد نہیں کی۔ جیسا بھی ملا، پہن لیا۔ بس وہ ایک تھپڑ کافی تھا۔

ابا جان میری تعلیم کی طرف سے بے فکر تھے۔ یہ ذمے داری میرے ماموں جان (حکیم محمد یحییٰ) نے سنبھال لی تھی۔ درحقیقت ابا جان کے پاس وقت نہیں تھا کہ وہ یہ دیکھتے کہ ہم کیا پڑھ رہے ہیں اور کیا نہیں۔ وجہ یہ تھی کہ وہ اپنے مشن کی تکمیل میں بے حد مصروف تھے۔ شروع میں ہمدرد کو بنانے میں لگے رہے۔ پھر مدینۃ الحکمہ بنانے میں لگ گئے۔ ان کا مشن ان سے پورا وقت چاہتا تھا۔

ماموں جان ہماری تعلیم میں بہت دلچسپی لیتے تھے۔ میں سمجھتی ہوں کہ میری تعلیم ان کی مرہونِ منت ہے۔ میری ابتدائی تعلیم تو سینٹ فلومینا اسکول سے ہوئی، جو اب کرائسٹ دا کنگ اسکول کہلاتا ہے۔ یہ اسکول ہمارے گھر کے قریب تھا۔ ہم پیدل جاتے تھے۔ کوئی ملازم ساتھ ہوتا تھا۔ پانچویں کلاس سے ہمارا داخلہ سینٹ جوزف ز کانونٹ میں ہو گیا۔ یہاں داخلہ مشکل سے ملتا تھا۔ جناب بی۔ کے شیخ ان دنوں ڈائرکٹر ایجوکیشن تھے۔ وہ ماموں جان کے دوست تھے، شاید انھوں نے مدد کی۔ ماموں جان کی بیٹی مسعودہ بھی میرے ساتھ تھیں۔ ہم دونوں نے ساتھ پڑھا ہے۔ ہم ساتھ ہی رہتے تھے اور ہماری دوستی ایسی تھی کہ ہم میں سے کوئی ایک بیمار پڑتا تو دوسرا بھی بیمار ہو جاتا۔ ماموں جان کو اس بات کا بہت خیال تھا کہ ہم اچھی تعلیم حاصل کریں۔ وہ ہمارے لیے کتابیں خرید خرید کر لاتے۔ انھوں نے گھر میں ہمارے لیے لائبریری بنانی شروع کر دی تھی۔ وہ اس بات کا بھی بڑا خیال رکھتے تھے کہ ہم بچپن ہی سے پڑھے لکھے لوگوں کے ساتھ رہیں اور ان لوگوں کے ساتھ نہ اٹھیں بیٹھیں، جو پڑھے لکھے نہ ہوں۔ میری اور مسعودہ کی تعلیم میں ان کی دلچسپی کا یہ عالم تھا کہ ہمارا اسکول یونی فارم بنوانے وہ خود جاتے تھے۔ رپورٹ کارڈ پر دستخط بھی وہی کرتے تھے۔ کتابیں بھی وہی دلواتے تھے۔ وہ ابا جان کے بہت قریب تھے اور ابا جان کو اطمینان تھا کہ ہماری تعلیم کا صحیح انتظام ہو رہا ہے۔ بھائی دیکھ رہے ہیں۔ ماموں جان ہمیں ہر ہفتے اولڈ کلفٹن بھی لے جاتے۔ یہ جمعے کے دن کا معمول تھا۔ ابتدا میں ہلکی پھلکی مزاحیہ اور پھر جب ہم بڑے ہوئے تو کلاسک انگریزی فلمیں بھی دکھانے لے جاتے تھے۔ وہ چاہتے تھے کہ ہماری انگریزی رواں ہو جائے۔

میں چودہ سال کی تھی کہ ابا جان نے مجھے پارٹیوں میں

لے جانا شروع کر دیا۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ پہلی پارٹی جس میں وہ مجھے اپنے ساتھ لے گئے تھے، چینی سفارت خانے میں تھی۔ چینی سفارت خانہ ان دنوں ہمارے گھر کے قریب تھا۔ ابا جان کے ساتھ پہلی بار میں ۱۹۶۳ء میں ملک سے باہر گئی۔ ہم چین گئے۔ ہندستان تو ہم جاتے رہتے تھے۔ اکثر گرمیوں کی چھٹیاں بڑے ابا حکیم عبدالحمید صاحب کے ساتھ دہلی اور نینی تال میں گزارتے۔ بعد میں بڑے ابا بھی کراچی آنے لگے۔

ابا جان اپنے بڑے بھائی سے بہت محبت اور اُن کا بہت احترام کرتے تھے۔ نہ جانے وہ انھیں چھوڑ کر کیسے چلے آئے۔ کہیں انھوں نے ضرور لکھا ہوگا۔ یہ پاکستان کا جذبہ تھا اور مسلم لیگ سے ان کی وابستگی تھی، جس نے انھیں پاکستان چلے آنے پر مجبور کر دیا۔ انھیں اپنے بھائی سے بہت اُنسیت تھی اور انھیں چھوڑ کر آنا ان کے لیے یقیناً ایک کٹھن مرحلہ تھا۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ اللہ تعالیٰ کی مشیت تھی۔ اللہ کو ان سے اچھے کام کرانے تھے۔ انھوں نے دل و جان سے پاکستان کی خدمت کی اور لوگوں کی بھلائی کے لیے کام کیا۔

ابا جان کو یوں تو اپنی بہنوں حمیدی بیگم اور محمودی بیگم سے محبت تھی۔ دونوں ان سے بڑی تھیں، لیکن وہ محمودی بیگم کو زیادہ چاہتے تھے۔ وہ انھیں پیار سے موٹا کہتے تھے۔ وہ ابا جان سے آٹھ سال بڑی تھیں اور جب ابا جان چھوٹے سے تھے تو انھیں گود میں لیے پھرتی تھیں۔ پھوپی جان بھی ابا جان سے بہت محبت کرتی تھیں۔ ان کا دستور تھا کہ وہ عید سے دو تین دن پہلے ہمارے ہاں آ جایا کرتی تھیں اور عید کے دو تین دن بعد اپنے گھر واپس جاتی تھیں۔ وہ حکیم یٰسین صاحب کی والدہ تھیں۔ وہ اب اس دنیا میں نہیں۔ ابا جان کی شہادت سے کچھ ہی عرصے پہلے اس دنیا سے رخصت ہو گئیں۔ پھوپی اماں کو اللہ سلامت رکھے، ہمارے درمیان ہیں۔ وہ ابا جان کے پاس ہی رہتی تھیں۔ ان کی کوئی اولاد نہیں ہے۔ کبھی انھیں اس کا خیال آتا تو میری امی ان سے کہتیں:

''سعدیہ آپ کی بھی بیٹی ہے۔''

حکیم عبدالحمید اور حکیم محمد سعید میں کئی قدریں مشترک تھیں۔ ان کی سوچ، خدمت کا جذبۂ عام، لوگوں کی بھلائی اور ذاتی خوبیاں ایک تھیں، البتہ شخصیتیں مختلف تھیں۔ کام کرنے کا انداز مختلف تھا۔ بڑے ابا خاموش طبع تھے۔ ابا جان اپنے خیالات کا بھرپور اظہار کرتے تھے، لیکن یہ بعد کے زمانے کی بات ہے۔ شروع میں ابا جان زیادہ نہیں بولتے تھے۔ بہت سی باتوں کا پتا ہی نہیں چلتا تھا۔ یوں بھی وہ اپنے اندرونی خیالات اپنے تک ہی رکھتے تھے، جیسا کہ عموماً لوگ گھر میں بیٹھ کر کچھ اپنی، کچھ دوسروں کی بات کرتے ہیں، ویسا نہیں ہوتا تھا۔ اس قسم کی باتوں کے لیے ان کے پاس وقت نہیں تھا۔ اکثر گھروں میں کھانے پر اس طرح کی باتیں ہوتی ہیں، لیکن ہمارے ہاں تو کھانے پر بولنے کی اجازت نہیں تھی۔ خاموشی سے کھانا کھانا ہوتا تھا۔ اگر گودا بھی کھانا ہوتا تھا تو ''سڑپ'' کی آواز نہیں آنی چاہیے۔ گودے والی ہڈی الگ رکھ لی جاتی تھی کہ ابا جان چلے جائیں گے تو شغل ہوگا۔

ہر اتوار ابا جان کے کچھ دوست جمع ہو جایا کرتے تھے، لیکن یہ گنے چنے لوگ تھے۔ شام کے وقت ہمارے گھر ایک محفل ہوتی تھی۔ مغرب کے وقت یہ لوگ آ جاتے تھے اور رات کا کھانا ساتھ کھاتے تھے۔ اس محفل میں مختلف موضوعات یا حالاتِ حاضرہ پر تبصرے ہوتے تھے۔ اس محفل میں آنے والوں میں مولانا ظہیر الحسن، عزیز کارٹونسٹ، مرزا فرخ بیگ جو ہمارے قریب ہی رہتے تھے اور ماموں جان شامل تھے۔ بس یہی پانچ چھے افراد تھے۔

ابا جان کے دو بہت قریبی دوست تھے۔ ایک مسرت حسین زبیری اور دوسرے کموڈور آصف علوی۔ عبداللہ بنگالی اور محمد علی رنگون والا بھی ابا جان کے ابتدائی دوستوں میں سے تھے۔ ان دونوں سے ابا جان کی بڑی قربت تھی۔ ایڈ آرٹس کے عبدالغفور صاحب سے بھی ابا جان کی بہت دوستی تھی۔ وہ بھی

ہمارے ہاں آتے تھے۔ کبھی وہ آتے اور مجھے انگریزی میں کوئی مضمون لکھنا ہوتا تو میں ان سے مدد لے لیا کرتی تھی۔ میران محمد شاہ بھی ابا جان کے بہت قریب تھے۔ مجھے یاد ہے وہ ہمارے ہاں آیا کرتے تھے۔ ابا جان ان کا بڑا خیال رکھتے تھے۔ وہ جب ہمارے ہاں آ کر ٹھیرنے لگے تو ابا جان نے ان کے آرام کی خاطر گھر میں بہت سی تبدیلیاں کرائیں۔ میران محمد شاہ کا ایک پرانا ملازم تھا، اس کا نام اعرب تھا۔ وہ بھی ان کے ساتھ آتا تھا۔

ڈاکٹر سید برکات احمد اور سید یوسف حسین نقوی بھی ابا جان کے بہت قریبی دوست تھے۔ برکات احمد صاحب سے ان کی دوستی دہلی کے زمانے سے تھی۔ برکات احمد صاحب ہندستان کی فارن سروس میں تھے اور زیادہ تر باہر رہتے تھے۔ ابا جان ۱۹۵۶ء میں جب ترکی گئے تو برکات احمد صاحب ہی کے ہاں ٹھیرے تھے۔ بڑے ابا بھی ساتھ تھے۔ برکات احمد صاحب وطن آتے تو کراچی میں ضرور ٹھیرتے۔ ان کا قیام ہمارے ہاں ہی ہوتا۔ ان کی بیگم اور بچے بھی ساتھ ہوتے۔ ابا جان ان کا بہت خیال رکھتے تھے۔ ان کے بچے بھی ابا جان سے بہت محبت کرتے تھے۔ برجیس ان کی بیٹی ہیں۔ نیویارک میں رہتی ہیں۔ ابا جان وہاں جاتے تو وہ سب کام چھوڑ کر ان کے ساتھ رہتیں۔

سید یوسف حسین نقوی صاحب کا قیام لندن میں تھا۔ ایک زمانے میں جب ابا جان لندن جا کر وہاں مطب کرتے تھے تو اس کا انتظام نقوی صاحب ہی کے ذمے تھا۔ ان کے بیٹے بھی ابا جان کا بہت خیال رکھتے تھے۔ محمد شعیب صاحب سے بھی، جو صدر ایوب کے دور میں پاکستان کے وزیر خزانہ تھے اور بعد میں ورلڈ بینک میں چلے گئے تھے، ابا جان کی بہت دوستی تھی۔ جمشید نسروانجی مہتہ اور حاجی عبداللہ بنگالی ابا جان کے ایسے دوستوں میں سے تھے، جنھوں نے ان کی ہر طرح مدد کی۔

ابا جان کے دوستوں میں جی الانا، ادریس احمد مینائی اور ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی بھی شامل تھے، جو اکثر ہمارے ہاں آیا کرتے تھے۔ ابا جان نے جرمنی، ترکی، کویت، سعودی عرب اور لبنان میں بھی دوست بنائے۔ ان دوستوں میں شیخ زکی یمانی، ڈاکٹر عبدالرحمٰن العواضی اور ڈاکٹر احسان ڈوگرامانچی شامل تھے۔ ابا جان ان ملکوں کا اکثر دورہ کرتے رہتے تھے۔ وہ صحت اور ثقافت سے متعلق کئی تنظیموں کے رکن تھے اور ان کے اجلاسوں اور عالمی کانفرنسوں میں شرکت کے لیے وہاں جایا کرتے تھے۔ اپنی شہادت سے ایک ماہ پہلے وہ اسلامی ممالک کی تنظیم او آئی سی کے ایک ذیلی ادارے کی کانفرنس میں شرکت کے لیے ترکی گئے تھے، جہاں ان دوستوں سے ان کی ملاقاتیں ہوئی تھیں۔ ابا جان کا بہت دل چاہتا تھا کہ میں بھی اس سفر میں ان کے ساتھ ہوتی۔ انھوں نے استنبول کے سفرنامے میں لکھا بھی ہے کہ اچھا ہوتا کہ سعدیہ اس سفر میں میرے ساتھ ہوتیں۔ میں بعض نجی مجبوریوں کی وجہ سے نہیں جا سکی تھی اور مجھے اب تک اس کا بہت ملال ہے۔ اللہ کی یہی مرضی تھی۔

امریکا میں بھی ابا جان نے بہت دوست بنائے تھے۔ وہاں کے علمی حلقوں میں ابا جان کا بہت احترام تھا۔ واشنگٹن میں ڈاکٹر ولی کے شاہ ابا جان کے معالج سے زیادہ دوست ہو گئے تھے۔ ان کا پورا گھرانا ابا جان کا گرویدہ تھا۔ ابا جان بھی ان کا بڑا خیال کرتے تھے اور ہمیشہ احسان مندی کے جذبے سے ان کا ذکر کرتے تھے۔ ابا جان کے بہت سے غیر ملکی دوست، جن میں جرمنی کے ڈاکٹر ہون ہولز قابلِ ذکر ہیں، کراچی میں آ کر وہ ابا جان کے مہمان بھی رہ چکے ہیں۔ مجھے ابا جان بہت یاد آتے ہیں۔ وہ میرے آئیڈیل تھے۔ وہ میری یادوں کا انتہائی بیش قیمت سرمایہ ہیں:

وہ ہاتھ پسِ خاک بھی مصروفِ دُعا ہیں
دنیا میں جو اُٹھتے تھے میرے حق میں دُعا کو

(یہ مضمون کتاب ''شہید حکیم محمد سعید۔ یادیں اور باتیں'' سے لیا گیا ہے۔ مرتبہ رفیع الزماں زبیری صاحب: اشاعت اکتوبر ۱۹۹۹ء)

اُستاد کے بغیر

مولانا وحید الدین خاں

ایک خاتون نے انگریزی پڑھی۔ ان کے والد مذہبی شخص تھے۔ ان کے گھر پر انگریزی کا ماحول نہ تھا۔ چناں چہ ایم۔ اے (انگلش) انھوں نے بمشکل تھرڈ نمبروں سے پاس کیا۔ انھیں شوق تھا کہ ان کو انگریزی لکھنی آجائے۔ یہ کام ایک اچھے استاد کے بغیر نہیں ہوسکتا تھا، لیکن ان کے گھر کے حالات اس کی اجازت نہیں دیتے تھے کہ وہ کوئی استاد رکھیں اور اس کی مدد سے اپنے اندر انگریزی لکھنے کی صلاحیت پیدا کریں۔

مگر جہاں تمام راستے بند ہوتے ہیں، وہاں ایک راستہ آدمی کے لیے ضرور کھلا ہوتا ہے۔ شرط صرف یہ ہے کہ آدمی کے اندر طلب ہو اور وہ اپنے مقصد کے حصول میں اپنی پوری طاقت لگادے۔ خاتون نے استاد کے مسئلے کا ایک نہایت کام یاب حل تلاش کرلیا۔ انھوں نے لندن کی چھپی ہوئی ایک کتاب پڑھی۔ اس میں انگریز مصنف نے بیرونی ملکوں کے انگریزی کے طالب علموں کو یہ مشورہ دیا تھا کہ وہ انگریزی لکھنے کی مشق اس طرح کریں کہ کسی اہلِ زبان کی لکھی ہوئی کتاب لے لیں۔ اس کے بعد روزانہ اس سے چند صفحات لے کر پہلے ان کا اپنی زبان میں ترجمہ کریں۔ پھر کتاب بند کرکے الگ رکھ دیں اور اپنے ترجمے کو بطور خود انگریزی میں منتقل کریں۔ جب ایسا کرلیں تو اس کے بعد دوبارہ کتاب کھولیں اور اس کی چھپی ہوئی عبارت سے اپنے انگریزی ترجمے کا مقابلہ کریں۔ جہاں نظر آئے کہ انھوں نے کوئی غلطی کی ہے یا طریق اظہار میں کوتاہی ہوئی ہے، اس کو اچھی طرح ذہن کی گرفت میں لائیں اور کتاب کی روشنی میں خود ہی اپنے مضمون کی اصلاح کریں۔

خاتون نے اس بات کو ذہن میں بٹھالیا۔ اب وہ روزانہ اس پر عمل کرنے لگیں۔ انگریزی اخبار یا رسالہ یا کسی کتاب سے انگریزی کا کوئی مضمون لے کر وہ اس کا اردو ترجمہ کرتیں اور پھر اپنے اردو ترجمے کو دوبارہ انگریزی میں منتقل کرتیں اور پھر اپنے انگریزی ترجمے کو اصل انگریزی عبارت سے ملاکر دیکھتیں کہ کہاں کہاں فرق ہے۔ کہاں کہاں ان سے کوئی کمی یا غلطی ہوئی ہے۔ وہ تقریباً دو برس تک ہر روز ایسا کرتی رہیں۔ اس کے بعد ان کی انگریزی اتنی اچھی ہوگئی کہ وہ انگریزی میں مضامین لکھنے لگیں۔ ان کے مضامین انگریزی جرائد میں چھپنے لگے۔ ان کے بھائی نے ایکسپورٹ کا ایک کام شروع کیا، جس میں انگریزی خط و کتابت کی کافی ضرورت پڑتی تھی۔ خاتون نے انگریزی خط و کتابت کا پورا کام سنبھال لیا اور اس کو کام یابی کے ساتھ انجام دیا۔ مذکورہ خاتون نے جو تجربہ انگریزی زبان میں کیا، وہی تجربہ دوسری زبانوں میں بھی کیا جاسکتا ہے۔

ہماری دنیا کی ایک عجیب خصوصیت یہ ہے کہ اس میں کسی کام یابی تک پہنچنے کے بہت سے ممکن طریقے ہوتے ہیں۔ کچھ دروازے اگر آدمی کے اوپر بند جائیں، تب بھی کچھ دوسرے دروازے کھلے ہوتے ہیں، جن میں داخل ہوکر وہ اپنی منزل تک پہنچ سکتا ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ موجودہ دنیا میں کسی شخص کی ناکامی کا سبب ہمیشہ پست ہمتی ہوتا ہے، نہ کہ اس کے لیے مواقع کا نہ ہونا۔

☆☆☆

چھُپ گیا چاند، رات باقی ہے

مستنصر حسین تارڑ

حکیم محمد سعید ایک نابغۂ روزگار شخص تھے، لیکن وہ میری سمجھ میں نہ آتے تھے، کیوں کہ میرے دماغ میں بے شمار مشہور لوگ تھے۔ ان میں سے بیشتر نے اپنے آپ کو مشہور کر رکھا تھا اور کوئی نہیں جانتا تھا کہ وہ کیوں اتنے مشہور ہیں، لیکن اخبارات و رسائل ان کی تصاویر اور سماجی سرگرمیوں سے بھرے ہوتے تھے۔ حکیم صاحب بھی بہت مشہور تھے اور ہم یقین سے یہ کہہ سکتے ہیں کہ پُرمسرت نہیں دیکھا، جتنا حکیم محمد سعید ہوتے تھے۔ حکیم صاحب کے چہرے پر جو خوشی ہوتی تھی، وہ صرف معصوم بچوں کے چہروں پر ہی ہو سکتی تھی۔

ایک زمانے میں، میں بھی نونہال ہوا کرتا تھا۔ اگرچہ اِن دنوں آئینہ دیکھتے ہوئے یہ تصور کرنا بے حد دشوار ہے۔ اُس زمانے میں، میں رسالہ نونہال بہت شوق سے پڑھا کرتا تھا۔ پھر



پاکستان کا بچہ بچہ ان کو جانتا تھا اور اب بھی جانتا ہے، اس لیے کہ ہمدرد نونہال تحریک پاکستان کے ہر بڑے شہر میں موجود تھی اور اب بھی ہے، جہاں بچوں کو محبت و شفقت کے ساتھ ساتھ زندگی کے آداب سیکھنے کو ملتے تھے۔ ان مجالس میں حکیم محمد سعید بھی موجود ہوتے تھے اور میں نے کسی شخص کو آج تک بچوں کی رفاقت میں اتنا میرے اپنے نونہال ہو گئے اور خاص طور پر میری بیٹی قرۃ العین بڑی باقاعدگی سے ہمدرد نونہال کی محفلوں میں شریک ہونے لگی۔ لاہور میں ایک خوش شکل نوجوان علی بخاری، جو صورت سے خود بھی نونہال سے لگتے ہیں، ان محفلوں کا بندوبست کرتے اور کبھی کبھی مجھے بھی مدعو کر لیا کرتے تھے۔ نہ صرف یہ، بلکہ سردیوں اور گرمیوں کے آغاز

میں حکیم صاحب کی جانب سے مجھے نہایت روح افزا قسم کے تحائف بھی باقاعدگی سے بھیجے جاتے۔ حکیم صاحب کی شہادت کے بعد بھی یہ تحائف مجھ تک اسی باقاعدگی سے پہنچتے ہیں۔ چناں چہ اکثر یہ خیال آتا ہے کہ انھیں خط لکھ کر شکریہ ادا کیا جائے اور پھر فوراً یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ شہید ہو چکے ہیں۔

بہت سے لوگ میری اس رائے سے شدید اختلاف کر سکتے ہیں کہ پاکستان مجموعی طور پر اوسط قابلیت رکھنے والوں کا ملک ہے۔ یہ اوسط درجے کی صلاحیت رکھنے والے افراد کا معاشرہ ہے۔ یہاں جتنے لوگ بھی عظیم قرار دیے جاتے ہیں، ان میں سے بیشتر کی عظمت صرف اس بات میں پنہاں ہوتی ہیں کہ ان میں اوسط درجے سے قدرے بلند ہونے کی صلاحیت ہوتی ہے، وہ قطعی خود نابغۂ روزگار یا بڑے لوگ نہیں ہوتے۔ اگر کسی اور معاشرے میں پیدا ہوتے تو قطعی طور پر گم نام ہوتے اور ان بڑے لوگوں کی فہرست میں سیاست دان، کاروباری، ادیب اور شاعر وغیرہ سب ہی شامل ہیں، لیکن کبھی کبھار کوئی ایسا شخص آتا ہے، جو اوسط درجے سے بہت بلند ہوتا ہے۔ وہ واقعی عظیم ہوتا ہے، لیکن وہ اپنی عظمت کی تشہیر نہیں کرتا، خاموشی سے اس معاشرے کو بہتر و بلند سطح پر لانے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔ ایسے شخص کو معاشرہ قطعی طور پر برداشت نہیں کرتا، کیوں کہ یہ بڑے اور عظیم لوگ اس شخص کے تقابل میں بونے لگتے ہیں اور لوگوں کو بھی احساس ہوتا اور پتا چلتا ہے کہ دراصل عظمت اور بڑائی کیا ہوتی ہے۔ مشہور لوگوں کے پول کھلنے لگتے ہیں اور ان کا قد مزید چھوٹا ہو جاتا ہے۔ چناں چہ معاشرہ ایسے شخص کو زیادہ تر برداشت نہیں کرتا۔ اس کو دھمکیاں دی جاتی ہیں اور ہراساں کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس کی کردارکشی کی جاتی ہے اور جب کوئی ایسا شخص ہو کہ اس کی کردارکشی کی گنجائش ہی نہ ہو تو پھر اسے منظر سے ہٹا دیا جاتا ہے۔

پوری زندگی میں میری حکیم صاحب سے صرف ایک ملاقات ہوئی۔ وہ ہمدرد نونہال کی کسی تقریب میں شریک ہونے کے لیے لاہور تشریف لائے تو مجھے ان کے برابر میں بیٹھنے کا شرف حاصل ہوا۔ ہمارے اکثر دوست جب کبھی کسی مشہور شخصیت کے بارے میں کچھ لکھتے ہیں، خاص طور پر کسی مرحوم شخصیت کے بارے میں تو وہ موقع غنیمت جانتے ہوئے نہایت انکساری سے یہ بھی بیان کرتے چلے جاتے ہیں کہ انھوں نے فوری طور پر میری فلاں تحریر کی بہت تعریف کی۔ فلاں نظم تو انھیں زبانی یاد تھی اور فلاں ناول یا سفرنامے کے بارے میں فرماتے تھے کہ اتنا عظیم تخلیقی کارنامہ آپ نے کیسے سرانجام دے دیا۔ میں مذکورہ دوستوں کی طرح اس موقع کو غنیمت نہیں جانوں گا اور صرف اتنا عرض کروں گا کہ میں نے ان کے سفرناموں کے حوالے دیے اور ان سے عقیدت و محبت کا اظہار کیا۔ ہمارے ہاں رواج ہے کہ اگر کسی بھی محفل میں کسی مشہور معالج سے ملاقات ہو جائے تو آپ نہ صرف اپنے گھر والوں، بلکہ گلی محلے میں جتنے بھی لوگ ہوتے ہیں، ان کی بیماریاں بیان کرنے لگتے ہیں اور ان کے لیے نسخے لکھوانے لگتے ہیں۔ چناں چہ میں نے بھی انھیں اپنی والدہ کے بلڈ پریشر اور دل کے مرض کے بارے میں بتایا اور نسخہ تجویز کرنے کی درخواست کی۔ حکیم صاحب کہنے لگے کہ میں ابھی فارغ ہو کر لکھ دیتا ہوں۔ محفل کا اختتام ہو گیا اور وہ ہاتھ ملا کر چلے گئے۔ مجھے ذرا بُرا لگا کہ حکیم صاحب نے میرا اتنا سا کام بھی نہیں کیا۔ پھر سوچا کہ بہت سے لوگ نسخے لکھنے کی فرمائش کرتے رہتے ہیں، لہٰذا وہ تنگ آ چکے ہوں گے یا بھول گئے ہوں گے۔

اگلے روز ان کا فون آ گیا کہ میں آپ کے گھر آنا چاہتا ہوں، تاکہ آپ کی والدہ کی بیماری کی تشخیص اطمینان سے کرسکوں۔ میرے نائب کو گھر کا پتا سمجھا دیجیے۔ میں نے لاکھ کہا کہ حکیم صاحب آپ ہرگز تکلیف نہ کریں، وہ ایسی بیمار بھی نہیں ہیں۔ آپ کوئی وقت دے دیجیے، میں انھیں آپ کے مطب لے آؤں گا۔ اس پر جواب میں انھوں نے کچھ اس قسم کا فقرہ کہا کہ اگر میری

والدہ علیل ہوتیں تو کیا میں انھیں اپنے مطب میں آنے کو کہتا، اس لیے میں خود حاضر ہونا چاہتا ہوں۔

حکیم صاحب میرے ہاں تشریف لائے۔ امی جان کی نبض دیکھ کر ان کے لیے مختلف ادویہ تجویز کیں، جو بعد میں انھوں نے خصوصی طور پر مجھے بھجوائیں۔ میری بیوی میمونہ نے بھی اُن سے اپنا حالِ زار بیان کیا اور میڈیکل رپورٹیں دکھائیں۔ حکیم صاحب نے میری بیوی سے کہا کہ آپ کے سر میں ہمہ وقت جو ایک ٹمسن گھیری چلتی رہتی ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کے کانوں کے پردوں کا پانی سُوکھ چکا ہے۔ اس پر میمونہ، جو حکیم صاحب ایسے شخص کی آمد پر بے حد خوش تھی، کہنے لگی: ''حکیم صاحب! مستنصر نے آج تک جتنی کتابیں، ڈرامے اور کالم لکھے ہیں، وہ سب کے سب انھوں نے مجھے سامنے بٹھا کر زبردستی سُنائے ہیں، اس لیے میرے کانوں کے پردے سوکھ گئے ہیں''۔ حکیم صاحب اپنی مسکراہٹ پر بہ مشکل قابو پاکر بولے: ''بیگم صاحبہ! عام طور پر تو بیویوں کی باتیں سُن سُن کر خاوندوں کے کانوں کے پردے سُوکھ جاتے ہیں، آپ کا کیس نہایت دلچسپ و منفرد ہے۔''

حکیم محمد سعید ایسے عظیم شخص تھے کہ صرف پہلی ملاقات کے بعد بہ نفسِ نفیس میرے گھر چلے آتے ہیں، میری والدہ کے علاج کے لیے، لہٰذا میں انھیں کیسے عزیز نہ رکھوں، کیسے فراموش کردوں۔ وہ مجھے بے حد یاد آتے ہیں۔ وہ ہمارے گھر کا ایسا دیا تھے، جسے ہم نے خود بجھادیا:

جب نام ترا لیجیے ، تب چشم بھرآوے
اس زندگی کرنے کو کہاں سے جگر آوے
جب کسی نے نام لیا ہمارے آگے ترا
دلِ ستم زدہ کو ہم نے تھام تھام لیا

☆☆☆

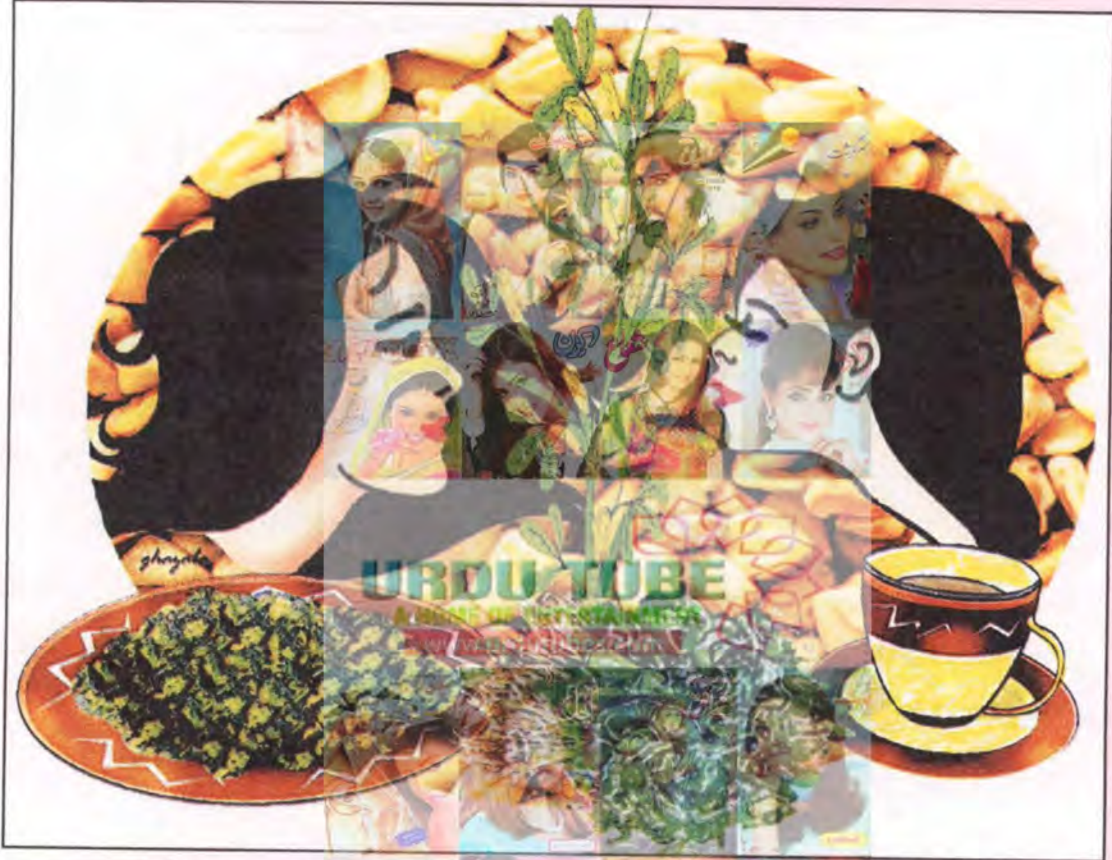
اوکسی میٹر — ایک حیرت انگیز پٹی

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اسپتالوں میں دستیاب اوکسی میٹرز (OXIMETERS) غیر لچک دار ہوتے ہیں اور انھیں انگلی میں پہنا کر جسم میں اوکسی جن کی مقدار معلوم کی جاتی ہے، لیکن اب یُنی ورسٹی کیلی فورنیا کی برکلے یونی ورسٹی کے ماہرین نے ایک ایسی خاص قسم کی پلاسٹک کی پٹی تیار کی ہے، جو خون میں اوکسی جن کی مقدار معلوم کر لیتی ہے۔ اس پٹی میں سے عام سرخ روشنی اور زیریں سرخ شعاعیں (INFRARED RAYS) خارج ہوتی ہیں۔ اس پٹی کو بھی اوکسی میٹر کہتے ہیں۔ اسے جسم کے کسی بھی حصے پر رکھا جا سکتا ہے اور اس حصے میں موجود خون میں اوکسی جن کی مقدار معلوم کی جا سکتی ہے۔ ہلکی رنگت والے خون میں اوکسی جن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ زیریں سرخ شعاعیں زیادہ جذب کرتا ہے، جب کہ گہری رنگت والے خون میں اوکسی جن کی مقدار کم ہوتی ہے اور یہ عام سرخ روشنی زیادہ جذب کرتا ہے۔

جسم کا جو حصہ زیریں شعاعیں زیادہ جذب کرے گا، اس حصے کے خون میں اوکسی جن کی مقدار زیادہ ہوگی اور جو حصہ عام سرخ روشنی زیادہ جذب کرے گا، اس جگہ کے خون میں اوکسی جن کی مقدار کم ہوگی۔ اس طرح جسم کے کئی حصوں کے خون میں اوکسی جن کی کمی بیشی معلوم کر کے مریضوں کا بہتر طریقے سے علاج کیا جا سکتا ہے۔

میتھی ۔ صحت کی محافظ

سویرا فلک



سوندھی خوشبو اور ہرے پتوں والی میتھی موسم سرما کی خاص سوغات ہے۔ یہ صحت کے لیے بہت مفید سبزی ہے۔میتھی سے کئی قسم کی ڈشیں بنائی جاتی ہیں، مثلاً میتھی آلو، میتھی قیمہ اور میتھی کے پراٹھے وغیرہ۔ میتھی سے بنے کھانے خوش ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ بہت ذوق وشوق سے ہر گھر میں پکائے اور کھائے جاتے ہیں۔ میتھی اور پالک کو گوشت کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے۔ یہ ڈش بہت مزے دار ہوتی ہے۔ وہ افراد جو خون کی کمی اور کم زوری کا شکار ہوں، ان کے لیے یہ مفید ڈش ہے۔

چہرے کی رنگت نکھارنے اور چمک پیدا کرنے کے لیے میتھی اور ٹماٹر کو ہلکی آنچ پر پکا کر کھایا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ بالوں کی بھرپور نشوونما اور افزائش کے لیے بھی

میتھی کو اپنی غذاؤں میں زیادہ شامل کرنا چاہیے۔ مختلف کھانوں میں سوکھی میتھی بھی شامل کی جاتی ہے، جس سے ذائقے اور لذت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کمر اور جوڑوں کے درد میں اگر میتھی دانے کی کھچڑی پکا کر دیسی گھی کے ساتھ کھائی جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ میتھی بھوک بڑھاتی اور ہاضمے کو بہتر کرتی ہے۔

میتھی دانوں کا قہوہ پینے سے حلق کے امراض دُور ہو جاتے ہیں۔ قہوہ بنانے کے لیے دو گلاس پانی لے کر اس میں ایک کھانے کا چمچہ میتھی دانہ شامل کر کے اس قدر جوش دیں کہ ایک گلاس پانی رہ جائے۔ پھر اس میں شہد ملا کر پییں، کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ حلق کی سوزش، بلغم اور گلے میں درد کی شکایات کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے۔ دمے میں مبتلا افراد کو بھی یہ قہوہ فائدہ پہنچاتا ہے۔

جن افراد کو چکر آتے ہوں، نقاہت محسوس ہوتی ہو یا تھکن کا شکار ہوں، ان کے لیے بھی میتھی ٹانک کا کام کرتی ہے، کیوں کہ اس میں فولاد ہوتا ہے۔ بڑھتے ہوئے، خاص کر اسکول جانے والے بچوں کو بھی میتھی ضرور کھلانی چاہیے۔

بالوں کی شکایات رفع کرنے کے لیے میتھی مفید ہے۔ میتھی دانوں کو اُبال کر اس کے پانی سے سر دھونے یا اس کے پتوں کو پیس کر تیل میں شامل کر کے دو گھنٹے تک سر میں لگانے سے خشکی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ بال تیزی سے بڑھتے، گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

میتھی میں حیاتین الف، ب اور ج (وٹامنز اے، بی اور سی) وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں، اس لیے یہ جلدی امراض دُور کرنے میں بھی مفید ہے۔ اس کے پتوں کو پیس کر داغ دھبوں پر لیپ کیا جائے تو جلد صاف اور بے داغ ہو جاتی ہے۔ میتھی کو غذا کے طور پر کھانے سے کیل مہاسوں اور پھنسیوں کے بننے کا عمل رک جاتا ہے۔

میتھی جگر اور پھیپڑوں کے ورم اور درد میں بھی کمی کرتی ہے۔ اگر جسم کے کسی بیرونی حصے پر ورم ہو تو میتھی کے پتوں کو پیس کر متاثرہ حصے پر لیپ کرنے سے ورم ختم ہو جاتا ہے۔

خواتین اور بچوں کی صحت کے لیے میتھی مفید غذا ہے۔ دودھ پلانے والی خواتین کو میتھی زیادہ کھانی چاہیے۔

وہ خواتین اور بچے جو جلد تھک جاتے ہوں، بھوک نہ لگتی ہو یا ہاضمہ خراب رہتا ہو، انھیں میتھی کی سبزی بنا کر ہفتے میں دو بار ضرور کھانی چاہیے۔ اس کی کھچڑی قبض دُور کرتی، بھوک لگاتی اور ہاضمے کے نظام کو بہتر کرتی ہے۔

میتھی قدرت کا عطیہ کردہ بہترین تحفہ ہے۔ یہ بہت مفید اور مزے دار سبزی ہے، اس کے زیادہ فوائد کے پیشِ نظر اسے سردیوں میں تقریباً روزانہ دسترخوان کی زینت بننا چاہیے۔

☆☆☆

الّم غلّم غذاؤں سے پرہیز کیجیے

مریم نعیم خاں

زینت خان ایک گھریلو عورت تھی۔اس کی عمر ۳۰ برس تھی۔اس کے دو بچے تھے۔ میں پہلی بار اس سے کالج میں ملی تو مجھ پر اس کی شخصیت کا اچھا اثر نہیں پڑا۔وہ پستہ قامت تھی، جسم گٹھا ہوا، چہرے پر مہاسے اور سر کے بال اُڑے ہوئے۔ معلوم ہوا کہ اسے الّم غلّم کھانوں (JUNK FOODS) سے بہت رغبت ہے۔کالج کے بعد برسوں ہماری ملاقات نہ ہوسکی۔ جب ایک بار اس کا پتا معلوم ہوا تو میں نے اسے گھر آنے کی دعوت دی۔

جب وہ آئی تو میں اسے دیکھتی رہ گئی۔اس نے اپنا وزن کم کرلیا تھا، اس کا جسم چھریرا ہو چکا تھا، جلد صاف و شاداب، گورا رنگ، حسین چہرہ اور شانوں پر سیاہ، چمک دار و ملائم بال لہرا رہے تھے۔ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے گھر میں کوئی اپسرا آ گئی ہو۔

''زینت تم بہت خوب صورت لگ رہی ہو۔'' میں نے اس کا خیر مقدم کرتے ہوئے کہا۔''تمھارے حسن کا کیا راز ہے؟''

''میں نے الّم غلّم غذائیں کھانی چھوڑ دی ہیں۔'' اس نے کھلکھلاتے ہوئے کہا۔

''مجھے یقین نہیں آ رہا۔'' میں نے کہا۔''صرف الّم غلّم غذائیں نہ کھانے سے حسن و دل کشی میں اضافہ نہیں ہوسکتا۔''

''الّم غلّم غذاؤں کا پورے جسم پر منفی اثر پڑتا ہے، مثلاً ہم چپس یا ویفرز (WAFERS) کا ایک پیکٹ کھائیں تو اس سے وزن میں اضافہ ہوسکتا ہے، خون میں شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے، سر میں درد ہوسکتا ہے اور مہاسے بھی نکل سکتے ہیں۔'' وہ بولی۔

''تم نے ڈائٹنگ کی ہے یا وزن گھٹانے والی دوائیں کھائی ہیں؟'' میں نے پوچھا۔ دراصل اس کے جواب پر مجھے یقین ہی نہیں آ رہا تھا۔ میں چاہتی تھی کہ کسی طرح سے اُس سے اُس کی دل کشی اور خوب صورتی کا راز اُگلوا لوں۔

''نہیں میں نے ایسا کچھ نہیں کیا۔'' اس نے جواب دیا۔''میں نے متوازن و توانائی بخش غذائیں کھانی شروع کردیں، کولا مشروبات پینے ترک کردیے، شکر کی چیزیں کھانی چھوڑ دیں اور پھلوں، سبزیوں کو اپنی روزانہ کی غذاؤں میں شامل کرلیا۔'' زینت نے کہا۔'' میں دن میں تھوڑی مقدار میں پانچ بار کھانا کھانے لگی۔ایسی ذائقے دار چٹ پٹی غذاؤں سے اجتناب کیا، جو حقیقت میں میری صحت کے لیے نقصان دہ تھیں۔ایسی غذائیں کھانے لگی، جو واقعی صحت بخش ہوتی ہیں۔''

زینت درست کہہ رہی تھی۔ وہ افراد جنھیں اپنی صحت سے محبت ہوتی ہے، وہ چٹ پٹی مسالے دار اور زیادہ چکنائی والی غذاؤں کی طرف ہاتھ نہیں بڑھاتے۔

زینت نے بتایا کہ کالج کے زمانے میں مجھے فاسٹ فوڈز، یعنی بازاری غذائیں کھانے کا بے حد شوق تھا۔انھی کی وجہ سے مجھے بہت سی بیماریاں لاحق ہوگئیں۔ پیاس لگنے پر میں پانی کے بجائے کولا مشروب پینے لگتی تھی۔ بھوک لگنے پر میں پھل اور گری دار میوا کھانے کے بجائے بازار کے برگر یا رول کھانے لگتی تھی۔ بازاری غذائیں کھانے کا نتیجہ یہ نکلا کہ طرح طرح کی بیماریوں نے



مجھے گھیر لیا۔

وہ غذائیں جو زینت زمانۂ طالب علمی میں کھاتی تھی، آج کل ۲۰ برس کی عمر کے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بھی شب و روز کھاتے ہیں، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ معدے کے زخم، گردوں یا جگر کی خرابیوں، ہائی بلڈ پریشر یا ذیابیطس جیسی بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

وہ افراد جو فربہ ہوتے ہیں، انھیں نہ صرف عارضۂ قلب ہونے کا خطرہ ہوتا ہے، بلکہ وہ اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن) میں بھی مبتلا ہوسکتے ہیں۔

الم غلم غذائیں کھانے کے شوقین، جب مہلک بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں تو ان کی شکل وصورت بگڑنے لگتی ہے۔ وہ علاج پر ہزاروں روپے خرچ کرکے اور گھر والوں کی ڈانٹ ڈپٹ سن کر ان غذاؤں کو چھوڑ کر صحت بخش غذائیں کھانے لگتے ہیں۔ لڑکیاں خاص طور پر اچھی غذائیں کھاتی ہیں، تاکہ ان کی فربہی کم ہوسکے اور شادی کرکے نارمل زندگی گزار سکیں۔ وہ مرد جنھیں اپنا جسم متناسب رکھنے اور جوان دکھائی دینے کا شوق ہوتا ہے، وہ بھی بازار کے الم غلم کھانے چھوڑ کر پھلوں اور سبزیوں کی طرف مائل ہوجاتے ہیں۔ بہرحال یہ سب شوقیہ نہیں کرنا چاہیے، بلکہ اسے اپنا طرز زندگی بنانا چاہیے۔ ابتدا میں یہ سب بہت دشوار معلوم ہوتا ہے، لیکن ایک بار آپ کو صحت بخش و متوازن غذاؤں کی عادت ہوجائے تو پھر آپ پلٹ کر الم غلم غذاؤں کی طرف نہیں دیکھتے۔ بازار کی ان غذاؤں کو چھوڑنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ ہر ہفتے ایک ایک کرکے ایسی غذائیں کھانا ترک کردیں، مثلاً بسکٹوں کا ایک پیکٹ کھانے کے بجائے آپ ایک سیب کھالیں۔ اسی طرح سے باقی دن کا طریقۂ کار وضع کرلیں۔ ایسا کرنے سے یقیناً آپ کے اندرونی اور بیرونی اعضا آپ کا شکریہ ادا کریں گے۔

الم غلم غذاؤں کا کھانا مکمل طور پر ترک کرنے کے ساتھ ہی آپ کے جسم میں صحت مندانہ تبدیلیاں پیدا ہونی شروع ہوجائیں گی اور آپ چند ہفتوں کے بعد خوب صورت اور جاذب نظر دکھائی دینے لگیں گے۔ اس وقت ہلکی پھلکی ورزش کرنے یا تیز قدمی کی عادت ڈالنے سے آپ کی زندگی کا دھارا تبدیل ہوجائے گا۔

☆☆☆

اب اُنھیں ڈھونڈ چراغِ رخِ زیبا لے کر

حبیب اشرف صبوحی

شہید حکیم محمد سعید نے اپنی حیات وعمل سے ایک تاریخ لکھی ہے اور اپنی سادگی، وضع داری، سچائی، بصیرت افروزی، خدمتِ خلق اور قربانیوں سے وہ چراغ روشن کیے ہیں، جو ہمیشہ روشنی بکھیرتے رہیں گے۔ شہید حکیم محمد سعید کی گفت گو سے کبھی اظہار نہیں ہوا کہ وہ ایک عالم گیر شہرت یافتہ ادارے کے بانی و مالک ہیں، ایک صوبے کے گورنر ہیں اور میڈیکل یونی ورسٹی مدینۃ الحکمت کے موسس ہیں۔ میری یادداشتوں میں ان کی زندگی سے متعلق کئی واقعات ہیں، جو سب کے لیے قابلِ تقلید ہوں گے۔

میں نے جب ہوش سنبھالا تو گھر میں اکثر حکیم محمد سعید کا تذکرہ سُنا۔ حکیم صاحب جب بھی لاہور تشریف لاتے تو والد محترم (اشرف صبوحی دہلوی) سے اُن کی لازماً ملاقات ہوتی۔ حکیم صاحب کا معلوماتی اور دلچسپ طبی رسالہ ''ہمدرد صحت'' باقاعدگی سے ہر ماہ ہمارے گھر میں آتا تھا۔ ہمدرد صحت میں شائع کردہ نونہال گرائپ واٹر کے اشتہار میں شامل وہ تصویر آج بھی میری آنکھوں کے سامنے گھومتی رہتی ہے، جس میں ایک چھوٹے سے بچے نے دنیا کے ایک بہت بڑے گلوب کو اٹھایا ہوا تھا۔ اُس اشتہار میں یہ جملہ بھی لکھا ہوتا تھا: ''کل اس نونہال نے دنیا کا بوجھ اپنے سر پر اُٹھانا ہے۔'' حکیم صاحب کو بچوں سے بہت محبت تھی۔ انھیں بچوں کی صحت کے ساتھ اُن کی تعلیم وتربیت کی بھی فکر رہتی تھی۔ انھوں نے بچوں کے لیے ایک خوب صورت رسالے ''ہمدرد نونہال'' کا بھی اجرا کیا۔ یہ رسالہ آج بھی ہر ماہ معلومات کا خزانہ لیے گزشتہ ۶۶ برسوں سے شائع ہو رہا ہے۔

میرے قلم کار بننے میں ان رسالوں کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔ حکیم صاحب اکثر ہمارے گھر تشریف لاتے تھے۔ اس سلسلے میں کچھ واقعات مجھے یاد ہیں:

ہمارا گھر کئی منزلہ تھا۔ حکیم صاحب ایک دفعہ ہمارے گھر کھانے پر تشریف لائے، جیسے ہی ڈیوڑھی میں داخل ہوئے تو لمحہ بھر کے لیے رُکے، گہرا سانس لیا اور کہا کہ یہ خوشبو اور مہک میں نے بہت عرصے بعد محسوس کی ہے۔ یہ خالص دیسی گھی کی خوشبو ہے، جو اب ناپید ہو چکا ہے، حال آنکہ ہمارا باورچی خانہ چوتھی منزل پر تھا، لیکن خوشبو پورے گھر میں پھیل گئی تھی۔ حکیم صاحب نے کھانے کی بہت تعریف کی اور کھانے کا حق ادا کیا۔

گھر میں ایک اور دعوت کے موقع پر والد صاحب نے حکیم صاحب کے علاوہ اپنے دو دوستوں میاں ایم۔ اسلم صاحب (مشہور ناول نگار) اور حکیم ظفر عسکری صاحب کو بھی بلایا۔ اس موقع پر میاں ایم۔ اسلم صاحب نے اپنے دو ناول اور حکیم عسکری صاحب نے اپنے مشہور نورنگی ہیئر آئل کی دو بوتلیں انھیں پیش کیں۔ حکیم صاحب نے والد صاحب سے کہا کہ ان حضرات نے مجھے دو کتابیں اور دو تیل کی بوتلیں پیش کیں، لیکن آپ نے مجھے کوئی تحفہ نہیں دیا۔ والد صاحب نے کہا کہ حکیم صاحب میرے پاس دو ہاتھ ہیں۔ میں ان کو اُٹھا کر آپ کی صحت، تندرستی، دین اور دُنیا کی ترقی کے لیے دُعا کرتا ہوں۔ حکیم صاحب نے کہا کہ آپ کا تحفہ سب سے اچھا ہے، مجھے بہت پسند آیا۔

سرکاری ملازمت سے سبک دوشی کے بعد والد صاحب،

حکیم صاحب کی تجویز پر ہمدرد ادارے سے منسلک ہوگئے۔ ۱۹۸۴ء میں حکیم صاحب نے ''شامِ ہمدرد'' کا آغاز کیا تو والد صاحب کو اس کا منتظمِ اعلا مقرر کیا۔ میں اکثر والد صاحب کے ساتھ ''شامِ ہمدرد'' کے پروگراموں میں شرکت کے لیے جاتا تھا۔ اُس وقت میں آٹھویں یا نویں جماعت کا طالب علم تھا۔ حکیم صاحب سے میری پہلی ملاقات ایسے ہی ایک پروگرام کے ختم ہونے کے بعد ہوئی تھی۔

۳۔ اکتوبر ۲۰۱۸ء کو حکیم صاحب کی بیسویں برسی کے موقع پر انھیں خراجِ عقیدت پیش کرنے کے لیے لاہور کے ایک مقامی ہوٹل میں ''ہمدرد'' کی طرف سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا تھا، جس کی صدارت وزیرِ صحت نے کی۔ اس تقریب میں شاعر، ادیب، حکما اور حکومتی نمائندوں نے شرکت کی۔ مقررین نے حکیم صاحب کی شخصیت اور اُن کی بے شمار خدمات کا ذکر کیا۔ چند حضرات کے خیالات ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں۔

شاعر اور ادیب پروفیسر ناصر بشیر صاحب نے بتایا کہ میں آج جو کچھ بھی ہوں، وہ حکیم صاحب کی وجہ سے ہوں۔ میں آج کی تقریب میں جو منظوم نظم سنا رہا ہوں، وہ حکیم صاحب کا احسان اتارنے کی کوشش ہے۔ میں بچپن میں ''ہمدرد نونہال'' بڑے شوق سے پڑھتا تھا۔ جب تھوڑا بڑا ہوا تو ۱۹۸۵ء میں ایک کہانی ہمدرد نونہال کے لیے بھیجی، جو چھپ گئی۔ مجھے رسالے میں اپنا نام پڑھ کر بہت خوشی ہوئی، لیکن یہ خوشی دوبالا اُس وقت ہوئی، جب کچھ دن بعد حکیم صاحب کا خط میرے پاس آیا۔ اُس میں انھوں نے میرے مضمون کی تعریف کی تھی اور دُعا دی تھی کہ انشاء اللہ ایسا وقت بھی آئے گا کہ تم بہت بڑے ادیب اور صحافی بنو گے۔ آج میں جو کچھ بھی ہوں، وہ حکیم صاحب کی دعاؤں کا نتیجہ ہے۔ وہ ایک مصروف ترین شخص تھے، لیکن بچوں کے بہتر مستقبل اور اُن کا حوصلہ بڑھانے کے لیے وقت نکالتے تھے۔ مشہور صحافی اور ادیب مجیب الرحمٰن شامی صاحب نے بتایا کہ ایک مرتبہ ہمیں حکیم صاحب کے ساتھ جنرل انصاری کے گھر کھانے پر جانا تھا، اُس دن شدید گرمی تھی۔ جس گاڑی میں ہم سفر کر رہے تھے، اُس میں ایئرکنڈیشنر نہیں تھا۔ حکیم صاحب نے گریبان تک بند شیروانی زیبِ تن کر رکھی تھی اور موزے بھی پہنے ہوئے تھے۔ میں نے حکیم صاحب سے پوچھا کہ آپ کو گرمی نہیں لگ رہی؟ مجھ سے تو گرمی برداشت نہیں ہو رہی۔ حکیم صاحب نے کہا کہ ہمیں گرم و سرد برداشت کرنے کی عادت ہونی چاہیے۔ یہ تھا اُن کے صبر کا مقام۔

شہید حکیم محمد سعید کی یاد میں منعقدہ ایک تقریب میں محترمہ سعدیہ راشد صاحبہ دورانِ تقریر پدرانہ محبت و شفقت کا ذکر کرتے ہوئے کئی دفعہ آبدیدہ ہوئیں۔ اُن کی آواز رُندھ گئی۔ انھوں نے اپنے والد کی بے شمار خوبیوں کا ذکر کرتے ہوئے ایک واقعہ بھی سنایا۔ انھوں نے بتایا کہ میرے والد کہا کرتے تھے جب میں پیدا ہوئی تو نرس نے کہا کہ اس بچی کی پیدایش پر میں اتنی رقم لوں گی۔ جب اس سے کہا گیا کہ تم ہر بچے یا بچی کی پیدایش پر کم رقم لیتی ہو۔ اس دفعہ تم اتنی زیادہ رقم کیوں مانگ رہی ہو۔ وہ نرس بہت ذہین خاتون تھی۔ اُس نے کہا مجھے ایسا لگتا ہے کہ یہ بچی اپنے خاندان اور ملک کا نام روشن کرے گی۔ آج میں جو کچھ بھی ہوں، اپنے والدین کی دعاؤں اور اچھی تربیت کی وجہ سے ہوں، خاص طور پر میں نے اپنے والد سے بہت کچھ سیکھا ہے۔ وہ بے پناہ خوبیوں کے مالک تھے۔ ایسی ہستیاں صدیوں میں پیدا ہوتی ہیں۔

مرنے والے مر تو جاتے ہیں، لیکن فنا ہوتے نہیں
وہ حقیقت میں کبھی ہم سے جدا ہوتے نہیں

☆☆☆

گرم پانی اور شہد کے کرشمے

ظلِ ہما

شہد کی افادیت و اہمیت سے کون واقف نہیں۔ زمانۂ قدیم سے اسے غذا اور دوا دونوں صورتوں میں استعمال کیا جارہا ہے۔ اکثر اسے نیم گرم پانی میں شامل کر کے نہار منہ پینے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اس طرح شہد کی غذائیت اور اس سے جسم کو حاصل ہونے والے فوائد مزید بڑھ جاتے ہیں۔ شہد ملا نیم گرم پانی پینے سے آپ کو اپنی صحت میں حیرت انگیز مثبت تبدیلیاں نظر آئیں گی۔ ذیل میں وہ فوائد درج کیے جارہے ہیں، جو پانی میں شہد ملا کر پینے سے حاصل ہوتے ہیں:

وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد اگر صبح کے وقت ایک گلاس نیم گرم پانی میں شہد ڈال کر پییں تو ان کا وزن تیزی کے ساتھ کم ہونے لگے گا۔ عموماً تقلیلِ غذا (ڈائٹنگ) کرنے والے افراد کو شہد کے ساتھ لیموں کے چند قطرے بھی نیم گرم پانی میں ڈال کر پینے کے لیے کہا جاتا ہے۔ اس سے جسم کا کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کو توانائی بھی حاصل ہوتی ہے۔ بہترین نتائج کے لیے شہد کو نیم گرم پانی میں شامل کر کے صبح نہار منہ یا رات سونے سے پہلے پینا چاہیے۔

کھانسی میں آرام

کھانسی کی وجہ عام طور پر گلے میں ہونے والی خارش یا خشکی ہوتی ہے۔ شہد ملا نیم گرم پانی پینے سے سانس کی نالی صاف ہوجاتی ہے اور سینے سے بلغم بھی خارج ہوجاتا ہے۔ کھانسی ختم کرنے کے لیے ایک چمچہ شہد میں لیموں کے چند قطرے نیم گرم پانی میں ڈال کر پیے جاسکتے ہیں۔ اس سے کھانسی کی تکلیف دور ہوجاتی ہے اور آرام ملتا ہے۔

نظامِ ہضم میں بہتری کے لیے

عموماً نظامِ ہضم میں خرابی معدے میں پیدا ہونے والی تیزابیت کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ معدے کے تعدیے (انفیکشن) یا قبض کی وجہ سے بھی ہاضمہ خراب ہوسکتا ہے۔ اس خرابی کو دُور کرنے کے لیے شہد کو نیم گرم پانی میں ڈال کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

حسّاسیت سے نجات

شہد جلد کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کو نیم گرم پانی میں ڈال کر پینے سے جلد اندر سے صاف ہوجاتی ہے۔ جلد پر ہونے والی حسّاسیت (الرجی) کو دور کرنے کے لیے شہد ملے نیم گرم پانی کا پینا فائدہ مند ہے۔ اس سے جلد کی نمی برقرار رہتی ہے اور خشکی بھی نہیں ہوتی۔

طاقت بخش

شہد پانی کی کمی کو دور کرتا ہے۔ جسم میں شہد ملا نیم گرم پانی مناسب مقدار میں رہے تو وہ توانا، تندرست اور تروتازہ رہتا ہے۔

سارا دن چاق چوبند رہنے کے لیے شہد ملا نیم گرم پانی پینا مفید ہے۔ وہ لوگ جو سارا دن سست اور کاہل رہتے ہیں، وہ اس کو ضرور اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔

عجب آزاد مرد تھا

محمد طارق اُبل

علم و دانش اور فکر وفہم کے موتی بکھیرتے لب خاموش ہوئے، چاروں جانب سناٹا چھا گیا۔ایک ایسے دور میں جہاں ہر شے زوال پذیر ہو اور اہلِ علم نایاب ہوتے جا رہے ہوں، وہاں مسعود احمد برکاتی صاحب کی موت ایک علمی اور ادبی سانحہ ہے۔ اللہ رب العزت قادرِ مطلق ہے۔ زندگی اور موت اسی کے اختیار میں ہے۔اس کے حکم سے کسی کو مفر نہیں۔ برکاتی صاحب اس دارِ فانی سے عالمِ جاودانی کو سدھار گئے۔اب وہ شہرِ خموشاں میں منوں مٹی تلے ابدی نیند سو چکے ہیں:

یہ کیا دستِ اجل کو کام سونپا ہے مشیت نے
چمن سے پھول چننا اور ویرانے میں رکھ دینا

میں مسعود احمد برکاتی صاحب سے نہ کبھی ملا اور نہ انھیں دیکھا، لیکن نہ جانے کس طرح وہ میرے دل کی دنیا میں داخل ہوتے چلے گئے۔ڈاکیا جب مجھے ''ہمدردصحت'' دیتا تو سب سے پہلے میں شہید پاکستان حکیم محمد سعید صاحب کا ''دین ودانش'' کے ذیل میں مضمون پڑھتا۔اس کے بعد برکاتی صاحب کی تحریر تلاش کرتا۔ وہ مجھے ہمیشہ اس طرح لگے، جیسے بچپن سے میرے استاد ہیں اور ہر بار مجھے یاد کرنے کے لیے کوئی نیا سبق دے دیتے ہیں۔ان کی پُر اثر اور سبق آموز تحریریں میرے لیے اقوالِ زرّیں کا درجہ رکھتی ہیں۔ میں اکثر اپنے دوستوں کی محافل میں ان کا ذکر کرتا ہوں۔جس دن سے وہ داغِ مفارقت دے گئے ہیں، روزانہ یاد آتے ہیں:

زمانہ بڑے شوق سے سُن رہا تھا
ہم ہی سو گئے داستاں کہتے کہتے

سید مسعود احمد برکاتی صاحب کی جس خوبی نے مجھے متاثر کیا، وہ شہید پاکستان حکیم محمد سعید اور ان کے ادارے کے ساتھ اُن کی بے لوث وفاداری اور ۷۴ سالہ طویل اور سچی رفاقت تھی۔ اس تعلق کو وہی سمجھ سکتا ہے، جس کے سینے میں ایک حساس اور دھڑکتا ہوا دل ہو۔ برکاتی صاحب، شہید حکیم محمد سعید کے انتہائی گہرے اور وفادار ساتھی تھے، بہ قول مرزا غالب:

وفاداری بشرطِ استواری اصلِ ایماں ہے

میں شہید پاکستان حکیم محمد سعید مرحوم کا عاشق تھا۔ جب انھیں شہید کیا گیا تو ایسا لگا، جیسے آنکھوں کے سامنے اندھیرا سا چھا گیا ہو، دل بے چین اور دماغ ماؤف تھا۔رُوح کا اطمینان ختم ہو گیا تھا۔شہید حکیم محمد سعید کی یاد میں ''ہمدردصحت'' کا خریدار بنا۔ میں نے اس ماہ نامے کے ذریعے بہت کچھ سیکھا۔شہید حکیم سعید کی شخصیت سے تفصیلاً متعارف ہوا۔ بلاشبہ ان کی شخصیت ہماری تاریخ کے ماتھے کا جھومر، ان کی خدمات اور شعارِ زندگی کا ایک ایک لمحہ اس ملک کی تاریخ کا درخشاں باب ہے۔ ہمدردصحت میں شہید حکیم محمد سعید کے مستقل سلسلے ''دین ودانش'' کے ذیل میں شائع ہونے والے مضامین نے کردار سازی میں اہم کردار ادا کیا۔ان کی انمول تحریروں نے میری زندگی کی کایا پلٹ دی۔ حکیم محمد سعید صاحب رخصت ہوئے۔ان کے بعد برکاتی

صاحب نے ان کے مشن کو پورا کرنے کے لیے طویل جدوجہد کی۔ اب وہ بھی ہم سے جدا ہو گئے، انا للہ وانا الیہ راجعون:

اندر بھی زمیں کے روشنی ہو
مٹی میں چراغ رکھ دیا ہے

شہید حکیم محمد سعید کی طرح سید مسعود احمد برکاتی صاحب بھی بچوں سے بہت محبت کرتے تھے۔ وہ مسلسل ساٹھ سال تک قلم کے ذریعے قوم کے بچوں کا مستقبل سنوارنے میں مصروفِ عمل رہے۔ بچوں کے ادب کے بارے میں بہت کم لکھا گیا ہے۔ آپ نے اردو زبان میں بچوں کے ادب کے لیے بہت محنت کی۔ بچوں سے محبت اور ان کی علم دوستی کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ انھوں نے محض پندرہ برس کی عمر میں اپنے دادا کے نام پر ایک رسالہ ''البرکات'' جاری کیا۔ ۱۶ برس کی عمر میں انجمن ترقی اردو کے رسالے ''معاشیات'' کے لیے مضامین لکھے۔ یہ سلسلہ کئی برس تک چلتا رہا۔ بابائے اردو مولوی عبدالحق مرحوم نے انھیں زبردست خراجِ تحسین پیش کیا۔ ۱۹۵۳ء میں بچوں کے رسالے ''ہمدرد نونہال'' کے مدیرِ اعلا بنا دیے گئے اور زندگی کے آخری ایام تک اس ذمے داری سے عہدہ برآ ہوتے رہے۔ آپ کی اعلا اور گراں قدر خدمات کو تسلیم کرتے ہوئے اے پی این ایس (APNS) کی جرائد کمیٹی نے ۲۔ مارچ ۱۹۹۶ء کو انھیں ''نشانِ سپاس'' پیش کیا اور ۲۰۱۲ء میں ''اے پی این ایس'' نے انھیں لائف اچیومنٹ ایوارڈ سے نوازا۔

آج میں قلم ہاتھ میں پکڑے سوچ رہا ہوں کہ جناب برکاتی صاحب کی ہمہ جہت، پہلودار، پُروقار، پُرعزم، بے لوث، بے خوف، خوب صورت و خوب سیرت شخصیت کا احاطہ کیسے کروں؟ سادگی، شائستگی اور رواداری گویا اُن کے خمیر میں گندھی ہوئی تھی۔ ان کے ساتھ جو بھی وابستہ ہوا، وہ علم سے سیراب ہوا۔ اُن کی دل آویز شخصیت ہمدرد کے کارکنوں کے دلوں میں برسوں سمائی رہے گی۔ وہ ایک ایسے سایہ دار درخت کی مانند تھے، جس کی چھاؤں میں سب ستاتے تھے۔

ان کی موت سے جو خلا پیدا ہوا ہے، شاید وہ کبھی پورا نہ ہو سکے۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ کچھ لوگوں کی موت دل میں ایسے زخم پیدا کر دیتی ہے، جو کبھی مندمل نہیں ہوتے۔ برکاتی صاحب کی موت پر جس طرح ہر طبقۂ فکر کی جانب سے دکھ اور افسوس کا اظہار کیا گیا، اندازہ ہوتا ہے کہ لوگ ان سے کتنی محبت کرتے تھے۔ فی زمانہ شہرت کا حصول تو آسان ہے، لیکن اسے سنبھالنا اور خود کو نارمل رکھنا بہت مشکل ہے۔ عزت صرف اسے ملتی ہے، جسے اللہ تعالیٰ دینا چاہے۔ ہم سب قطار میں آگے پیچھے کھڑے ہیں اور اپنی عمر کی مدت پوری کر کے مرکز کی طرف واپس جا رہے ہیں۔ خوش بخت اور خوش نصیب ہیں وہ لوگ، جنھوں نے دنیا کی کھیتی بہتر طور پر کاشت کی اور اپنے پیچھے اچھی باتیں اور اچھی یادیں چھوڑ گئے۔ مرحوم رہتی دنیا تک لوگوں کے دلوں میں زندہ رہیں گے اور ان کی علم دوستی حصولِ علم کے متوالوں کے سینوں میں شمع کی طرح روشن رہے گی۔

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ مرحوم کی قبر کو اپنے نور سے بھر دے۔ ان کی غلطیوں سے درگزر فرمائے۔ ان کے لواحقین، متعلقین اور متاثرین کو صبر کی دولت سے مالا مال فرمائے:

جو بادہ کش تھے پرانے، وہ اُٹھتے جاتے ہیں
کہیں سے آبِ بقائے دوام لا ساقی

☆☆☆

کینو۔ سردیوں کا مفید ترین پھل

فاروق احمد انصاری

سردیاں شروع ہوتے ہی آپ کو بازار میں کینو کی صورت میں ہر جگہ نارنجی رنگ کی بہار نظر آنے لگتی ہے۔ ذائقے کے لحاظ سے دنیا کا سب سے بہترین کینو پاکستان میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ہر خاص و عام کو بہت پسند ہے۔ ہر سال سردیوں کے موسم میں کینو سب سے زیادہ فروخت ہونے والا پھل ہے۔ اسے بڑی تعداد میں برآمد بھی کیا جاتا ہے۔

کینو میں حرارے (کیلوریز) کم اور غذائیت سے بھرپور اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔ اس میں فاسفورس، فولیٹ، کاربوہائڈریٹ (نشاستہ)، ریشہ، لحمیات (پروٹینز)، تانبا، پوٹاشیئم، حیاتین الف اور ج (وٹامن اے اور سی) اور تھایامن (THIAMIN) پائے جاتے ہیں، جو اچھی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ ذیل میں کینو کے فائدے درج کیے جارہے ہیں:

کینو میں موجود حیاتین ج شریانوں کو سخت نہیں ہونے دیتی، اس لیے کینو کھانے والا فرد دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اسے کھانے سے بلڈ پریشر بھی قابو میں رہتا ہے۔ کینو سرطان سے بچانے میں بھی مدد کرتا ہے۔ اس میں پائے جانے والے مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) خلیات (سیلز) اور ڈی این اے (DNA) کو ٹوٹ پھوٹ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ آنتوں کے سرطان سے بچانے میں مفید ثابت ہو چکا ہے۔ اگر آپ روزانہ کینو کا ایک گلاس رس نوش کرتے ہیں تو جسم کے تمام زہریلے مادے ختم ہو جاتے ہیں۔

قدرت نے ہمارے جسم میں امراض سے لڑنے کے لیے ایک ایسا سلسلہ رکھا ہے، جسے مدافعتی نظام کہتے ہیں۔ حیاتین ج اس نظام کو طاقت ور کرتی ہے اور یہ کینو میں زیادہ ہوتی ہے۔ یہ حیاتین مانع تکسید کا کام کرتی ہے، جو جسم کو نقصان پہنچانے والے آزاد اصلیوں (فری ریڈیکلز) کے بننے میں رکاوٹ پیدا کرتا اور نئی بافتوں (ٹشوز) کی پیدائش میں مددگار ہوتا ہے۔

کینو حیاتین ج کی موجودگی کے باعث جلد اور بالوں کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ ہمارے جسم میں ایک ریشے دار مادے کولاجن (COLLAGEN) کی مقدار مستحکم رکھنے میں بھی مدد کرتی ہے، جو جلد کو جھرّیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ کینو میں پائے جانے والے اجزا، مثلاً حیاتین ب۹، پوٹاشیئم اور مانع تکسید، یہ سب دماغ کے لیے فائدہ مند ہیں۔ پوٹاشیئم دماغ کی جانب دورانِ خون رواں رکھنے اور اعصابی سرگرمیاں بڑھانے میں مدد دیتا ہے، جب کہ حیاتین ب۹ عمر بڑھنے کی وجہ سے لاحق ہونے والے دماغی انحطاط کی روک تھام کرتی اور نسیان کے مرض (الزائمر) سے بچاتی ہے۔

کینو کھانے والے افراد کے سرخ خلیات بڑھ جاتے ہیں، اس طرح جسم میں نیا خون بنتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کی بیماریاں اور فالج کے خطرات میں بھی ۴۹ فی صد تک کمی ہو جاتی ہے۔

اسے کھانے سے قبض اور بدہضمی کی شکایات بھی دُور ہو جاتی ہیں۔ اس پھل میں موجود پوٹاشیئم اور نمکیات کی کم مقدار خون کی شریانوں کو پھیلاتی اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے میں معاونت کرتی ہے۔

سردی کے موسم میں ہمیں تازہ کینو کھانے چاہییں۔ تازہ کینو کے رس کا کوئی متبادل نہیں۔ کینو کا ڈبا بند رس پینے سے گریز کرنا چاہیے، اس سے معدے میں تیزابیت ہو سکتی ہے اور ہاضمے کا نظام بھی متاثر ہو سکتا ہے۔

سنگھاڑے کے طبّی فائدے

شیخ عبدالحمید عابد

سنگھاڑے کی آج سے ہزاروں برس قبل بھارت کے صوبہ اُترپردیش کے ضلع آگرہ میں دریائے جمنا کے نزدیک ایک پرانے تالاب میں قدرتی طور پر پیداوار شروع ہوئی۔ ۱۸۹۵ء میں کافی تحقیق و تجربات کے بعد اسے طب میں شامل کرلیا گیا۔ سنگھاڑا پاکستان کے مختلف علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ یہ ایک بیل دار پھل ہے۔ اس کا پودا تالابی پودا کہلاتا ہے، جو جھیلوں، جوہڑوں اور بڑے تالابوں میں تیرتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔اس کی بیل پانی کے اوپر رہتی ہے۔ پتے سبز اور بڑے ہوتے ہیں، جن پر باریک رگیں ہوتی ہیں۔ پودے کی جڑ میں پھل لگتا ہےاور جڑ پانی کی گہرائی تک چلی جاتی ہے۔ جن تالابوں میں پانی کم ہوتا ہے، وہاں سنگھاڑے کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا پودا اکتوبر سے دسمبر تک پھل دیتا ہے۔ پودے پر نیلے اور سفید پھول آتے ہیں، جو بہت خوب صورت دکھائی دیتے ہیں۔

سنگھاڑے میں لحمیات (پروٹینز) ۱۳ فی صد، چکنائی ۸ فی صد، نشاستہ (CARBOHYDRATE) ۷۰ فی صد، نمکیات ۱۳ فی صد، کیلسیم ۵ء۱ فی صد، فاسفورس ۴۴ فی صد، حیاتین الف (وٹامن اے) ۱۹۰ فی صد اور گلوکوس ۸ فی صد ہوتی ہے۔ سنگھاڑے کو روزانہ ۳۰ سے ۵۰ گرام کی مقدار میں کھایا جاسکتا ہے۔اس کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے، جب کہ ایک اُبلے ہوئے سنگھاڑے کا ذائقہ دیسی انڈے کی طرح ہوتا ہے۔

سنگھاڑا ہضم کے نظام کو طاقت دیتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ بوڑھے، جوان اور عورتوں کے لیے مفید ہے۔ ہاضمے کی خرابی اور جگر کی گرمی کو دُور کرتا ہے۔ کمر کے درد سے نجات دلاتا ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ جلد کو نرم و ملائم اور چمک دار بناتا ہے۔ کھانسی اور دق وسل (ٹی بی) کے خاتمے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ جسم کی کم زوری دُور کرتا ہے۔

جن لوگوں کا مزاج گرم ہو اور وہ اپنے ہاتھ پاؤں میں جلن محسوس کرتے ہوں، جن کے جسم پر عام طور پر پھوڑے اور پھنسیاں نکلتی ہوں یا جنھیں منہ پکنے کی تکلیف ہوجاتی ہو، ایسے لوگوں کو کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد کچے سنگھاڑے کھانے چاہییں یا روزانہ چند دنوں تک سنگھاڑے کا مربا کھائیں۔

سنگھاڑا عورتوں کے پیچیدہ امراض دُور کرنے میں بہت مفید ہے۔ سیلان الرحم کے عارضے میں مبتلا خواتین کو اگر خشک سنگھاڑے کا آٹا بطور حلوا بنا کر کھلایا جائے تو اس مرض سے جلد چھٹکارا مل جاتا ہے۔ یہ حاملہ عورتوں کو بھی بے دھڑک کھلایا جاسکتا ہے۔ اسے کھانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا، بلکہ ان کے جسم میں توانائی آجاتی ہے۔

نبض چپ نہیں رہتی

محمد عثمان حمید

نبض عجیب شے ہے، یہ چپ نہیں رہتی، بلکہ سب کچھ کہہ دیتی ہے۔نبض کے ذریعے نباض جسم کی پوشیدہ بیماریوں کے اسباب وعلامات، ان کے خراب اثرات اور ان سے نجات کے لیے علاج جان لیتے ہیں۔نبض پر نباض کی انگلیاں رکھنے کی دیر ہوتی ہے، وہ انسانی وجود میں پلنے والے مرض کی داستان سنا دیتی ہے۔ سائنس نے امراض کی تشخیص کے لیے جتنی بھی ایجادات کی ہیں، مثلاً بیش قیمت مشینیں اور آلات، ان سب کی ساخت نبض کی اساس پر ہے۔ آج کل ہم معالج کی ہدایت پر مختلف امراض کی تشخیص کے لیے بہت سے ٹیسٹ کرواتے ہیں۔ پھر معالج کو ان کی رپورٹ پڑھ کر پتا چلتا ہے کہ مریض فلاں مرض میں مبتلا ہے۔ اس کے بعد وہ علاج اور ادویہ تجویز کرتے ہیں۔

پہلے زمانے میں نبض ہی ذریعہ تشخیص تھی اور امراض کے جان لینے کا انحصار اسی پر کیا جاتا تھا۔ بڑے پائے کے نباض آج بھی تاریخ میں زندہ ہیں اور ہم ان کی علمیت اور مہارت کے بارے میں پڑھ کر حیران ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر جو صدر بین آلہ (STETHOSCOPE) استعمال کرتے ہیں، وہ بھی نبض ہی کی بنیاد پر بنایا گیا ہے۔ صدر بین آلہ بھی انسانی دل کی دھڑکنوں کو معالج کے کانوں تک پہنچاتا ہے، جس طرح نبض سے دھڑکنوں کا پتا چلتا ہے۔ دھڑکن کی آہنگ اور زیر و بم سے معالج مرض کی تہ تک پہنچ جاتا ہے۔

بھیرہ کے ایک معروف حکیم نورالدین اپنے زمانے کے ایک حاذق طبیب تھے، وہ اس دور کے شاہی طبیب تھے۔ بادشاہوں، راجوں اور مہاراجوں کا علاج کرنا ان کی ذمے داریوں میں شامل تھا، تاہم وہ حرم شاہی کی پردہ دار خواتین کی نبض اس طرح دیکھا کرتے تھے کہ ان کی کلائی دھاگے کے ایک سرے سے بندھی ہوتی تھی اور اس کا دوسرا سرا حکیم نورالدین کے ہاتھ میں ہوتا تھا اور وہ اپنی حکمت اور مشاقی سے مریضہ کی نبض کی کہانی بیان کر دیا کرتے تھے۔ حکیم نورالدین کی شہرت کابل کے بادشاہ تک بھی جا پہنچی۔ کابل کے بادشاہ نے اس حاذق طبیب کا امتحان لینے کا فیصلہ کیا اور انھیں بلوا کر شاہی مہمان خانے میں ٹھیرایا۔ ایک دو روز بعد حکیم صاحب کو مطلع کیا گیا کہ حرم شاہی کی ایک پردے دار خاتون صاحب فراش ہیں، ان کی نبض دیکھ کر آپ کو مرض کی تشخیص کرنی ہے۔ پردے دار خاتون چوں کہ سامنے نہیں آ سکتی تھیں، لہٰذا دھاگے کی مدد سے ان کی نبض دیکھنی تھی۔ حکیم نورالدین کے لیے یہ تجربہ نیا نہیں تھا، اس لیے انھوں نے فوراً حامی بھر لی۔ بادشاہ نے اپنے وزرا اور درباریوں کے ساتھ مل کر جو منصوبہ بنایا تھا، اس کے مطابق دھاگے کا ایک سرا خاتون کی کلائی کے بجائے ایک بلی کی ٹانگ سے باندھ دیا اور دوسرا سرا حکیم نورالدین کو تھما دیا گیا۔ انھوں نے دھاگے کا سرا پکڑ کر چند لمحے غور کیا۔ پھر بادشاہ کی طرف دیکھا اور مسکرا کر عرض کیا: ''جناب عالی! یہ دھاگا خاتون کی کلائی سے نہیں، بلکہ بلی کی ٹانگ سے بندھا ہوا ہے اور جہاں تک بلی کا تعلق ہے، وہ تندرست و توانا ہے۔''

ابھی زیادہ عرصہ نہیں بیتا، ہمارے انگریزی ادویہ



کے ماہر ڈاکٹر بھی نبض پر ہی انحصار کیا کرتے تھے۔ جراحتِ دل کے ایک ماہر سرجن نے اپنی ایک مریضہ کے دل کا آپریشن کیا۔ کچھ عرصے بعد جب وہ مریضہ معمول کا معائنہ کروانے آئیں تو جیسے ہی ڈاکٹر صاحب نے مریضہ کی نبض دیکھی تو فوراً کہا: ''آپ نے میری ہدایت کے باوجود ادویہ باقاعدگی سے نہیں کھائیں اور احتیاطی تدابیر بھی چھوڑ دیں۔ آپ کی نبض بتارہی ہے کہ مرض پلٹ رہا ہے۔'' یہ ان ڈاکٹر صاحب کی حذاقت، علمیت اور مہارت تھی کہ انھوں نے سب کچھ بتادیا۔ نبض آج بھی بدن کا اندرونی احوال بتانے پر قادر ہے، لیکن فرق صرف اتنا ہے کہ اب ایسے حاذق طبیب اور مشاق ڈاکٹر بہت کم ہیں۔ چند برس پہلے کی بات ہے کہ ایک خاتون معمولی بخار کے علاج کے لیے ایک عام سے کلینک میں چلی گئیں، وہاں موجود خاتون ڈاکٹر نے ان کی نبض دیکھی۔ ڈاکٹر صاحبہ کو فنِ نباضی پر کافی مہارت حاصل تھی۔ انھوں نے خاتون کو بتایا کہ وہ اُمید سے ہیں اور عین ممکن ہے کہ ان کے ہاں جڑواں بچے پیدا ہوں۔ انھوں نے مریضہ کو ہدایت کی کہ فوری طور پر الٹراساؤنڈ کروائے، تاکہ حقیقت کا پتا چل سکے۔

یہ حقیقت ہے کہ یونان کی طب اور طبیب دونوں مستند حیثیت رکھتے ہیں۔ طب نے یونان سے اگر جنم نہیں لیا تو فروغ بہرحال پایا ہے۔ فنِ نباضی آج اس طرح عام نہیں ہے، جتنا ماضی میں تھا، لیکن اس کی اہمیت وافادیت کو نظرانداز نہیں کیا جاسکتا۔ اگر آج بھی اس فن کے ماہر معالجین دستیاب ہوں تو امراض کی تشخیص کی بھاری فیسوں سے جان چھوٹ جائے اور مرض کی درست تشخیص صرف نبض دیکھ کر کی جاسکے۔

ڈاکٹر جاوید اختر چودھری نے اس حوالے سے بتایا کہ نبض شناسی کسی بھی معالج کی مہارت اور تجربات کا پیمانہ ہے۔ یہ بات درست نہیں ہے کہ فنِ نباضی کو صرف ماضی ہی کا طریقِ تشخیص قرار دے کر جان چھڑالی جائے۔ یہ مہارت آج بھی حاصل کی جاسکتی ہے، لیکن اس کے لیے محنت، لگن، ایمان داری، خلقِ خدا کی خدمت کا جذبہ اور اخلاص درکار ہے۔ نبض شناسی دراصل طب کی ابجد ہے، جس میں درسی علوم سے زیادہ مہارت کی ضرورت ہوتی ہے اور مہارت صرف اسی صورت میں آتی ہے، جب محنت سے مسلسل مشق کی جائے۔ اب معالجین جان جوکھوں میں ڈالنے کے بجائے تن آسانی سے کام لیتے ہیں اور خدمت کے جذبے کے بجائے پیسوں پر نظر رکھتے ہیں۔ آج کل غربت کی وجہ سے مریضوں کی ایک بڑی تعداد اتائیوں کے ہاتھوں کھلونا بنی ہوئی ہے۔ صاحبِ ثروت افراد کھانے پینے پر اندھادھند دولت خرچ کررہے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ امراض کی اقسام اور شرح بتدریج بڑھ رہی ہے۔ مشینی اور دیگر غیر معیاری تشخیصی ذرائع پر انحصار کیا جارہا ہے، لیکن اصلی، حقیقی اور مؤثر تشخیصی پیمانے کو نظر انداز کیا جارہا ہے۔ نبض دراصل بیماریوں کی تاریخ نویس ہوتی ہے، جو ایک ماہر نجومی کی طرح احوالِ بدن بیان کرنے پر قدرت رکھتی ہے۔ تعلیمی نصاب میں نبض کے حوالے سے تمام مواد موجود ہے اور پڑھایا بھی جاتا ہے، لیکن نئی نسل اپنی عجلت پسندی اور عدم توجہی کے باعث اس طریقِ تشخیص کی طرف کم راغب ہوتی ہے۔ اگر نبض شناسی کے فن کو فروغ حاصل ہوجائے تو بہت سی تشخیصی مشکلات کم ہوجائیں گی اور بیماریوں کا علاج کرنا آسان ہوجائے گا۔

☆☆☆

آنکھوں کا انوکھا علاج

آج کل ایسے افراد کی تعداد بڑھ رہی ہے، جو مختلف رنگوں کے کانٹیکٹ لینز لگاتے ہیں، تاکہ وہ دیدہ زیب اور جاذبِ نظر دکھائی دیں۔ لینز لگانے سے آنکھوں کی حفاظت بھی ہوتی ہے اور چشمہ لگانے کے مقابلے میں سہولت بھی زیادہ ہے۔ اگر آپ چشمے کی جگہ کانٹیکٹ لینز لگانے کے خواہش مند ہیں تو بہتر ہوگا کہ پہلے کسی ماہر امراضِ چشم سے مشورہ ضرور کرلیں۔ حال ہی میں کوئنز لینڈ یونی ورسٹی کے ماہرین نے عجیب وغریب قسم کے سادہ لینز بنائے ہیں، جن میں ایسے زندہ خلیات (سیلز) شامل کیے گئے ہیں، جو نہ صرف آنکھوں کے امراض دور کرسکتے ہیں، بلکہ زخم بھی مندمل کرسکتے ہیں۔ انھوں نے مذکورہ خلیات حاصل کرکے انھیں بہت خاص طریقے سے گزار کر لینز میں شامل کیا ہے۔ یہ خلیات زخم بھرنے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتے ہیں۔ اِس ضمن میں یونی ورسٹی کے پروفیسر ڈیمین ہارک کہتے ہیں کہ یہ ایک ایسا حیرت انگیز طریقِ علاج ہے، جو آنکھوں کے امراض سے نجات دلانے اور آنکھوں کے اندرونی زخم مندمل کرنے میں بھرپور مدد کرتا ہے۔

مسکرائیے اور صحت مند رہیے

شاہین ولی شاد

مسکراہٹ ایک ایسا جادوئی ہتھیار ہے، جس سے بڑے سے بڑے دشمن کو بھی زیر کیا جاسکتا ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مسکراہٹ کو باعث اجر قرار دیا ہے اور فرمایا ہے: ''اپنے بھائی کے لیے مسکرانا بھی صدقہ ہے۔''

ماہرینِ صحت کے مطابق مسکرانے سے اعصابی تناؤ میں کمی آ جاتی ہے، جس کی وجہ سے مزاج میں خوش گواریت پیدا ہو جاتی ہے اور خون کی گردش میں تیزی آ جاتی ہے، اس طرح اعضا تک مناسب مقدار میں اوکسی جن بھی پہنچنے لگتی ہے۔ مسکرانے کی عادت سے چہرہ پُرکشش ہو جاتا ہے۔

ایک حالیہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو افراد ہمہ وقت ہنستے مسکراتے رہتے ہیں، اُن میں نہ صرف مسائلِ حیات کا سامنا کرنے کی ہمت پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ مسائل کا بہترین حل تلاش کرنے کی بھی ان میں صلاحیت زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس کے برعکس وہ افراد، جو بات بات پر منہ بسورتے اور معمولی باتوں پر گھبراہٹ و مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں، ان کی صحت پر منفی اثرات پڑتے ہیں اور وہ تھکے تھکے سے نظر آتے ہیں۔

مسکراہٹ دماغ پر اعجازی اثرات مرتب کرتی ہے، اسی لیے دینِ اسلام میں ہر ایک سے خندہ پیشانی اور مسکراہٹ کے ساتھ ملنے کی تلقین کی گئی ہے۔ ایک مشہور چینی کہاوت ہے: ''جو شخص مسکرانا نہیں جانتا، اُسے دکان نہیں کھولنی چاہیے۔''

ماہرینِ صحت کے مطابق مسکرانے کے دوران چہرے کے ۵ سے ۱۳ عضلات حرکت میں آ جاتے ہیں، جن سے انھیں بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ مسکرانے کی عادت سے چہرہ دل کش و خوب صورت ہو جاتا ہے اور جھرّیاں پڑنے کے امکانات ختم ہو جاتے ہیں۔ ہمہ وقت ہنسنے مسکرانے والے افراد دیر تک جوان رہتے ہیں۔ اپنے ہر دن کا آغاز مسکراہٹ سے کیجیے اور صحت بخش زندگی گزاریے۔

☆☆☆

بادام اور تل کی شفایابیاں

بادام قوتِ حافظہ، دماغ اور بینائی کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس میں حیاتین الف اور ب (وٹامنز اے اور بی) کے علاوہ روغن اور نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) بھی ہوتا ہے۔ یہ اعصاب کو طاقت بخشتا اور قبض کو ختم کرتا ہے۔

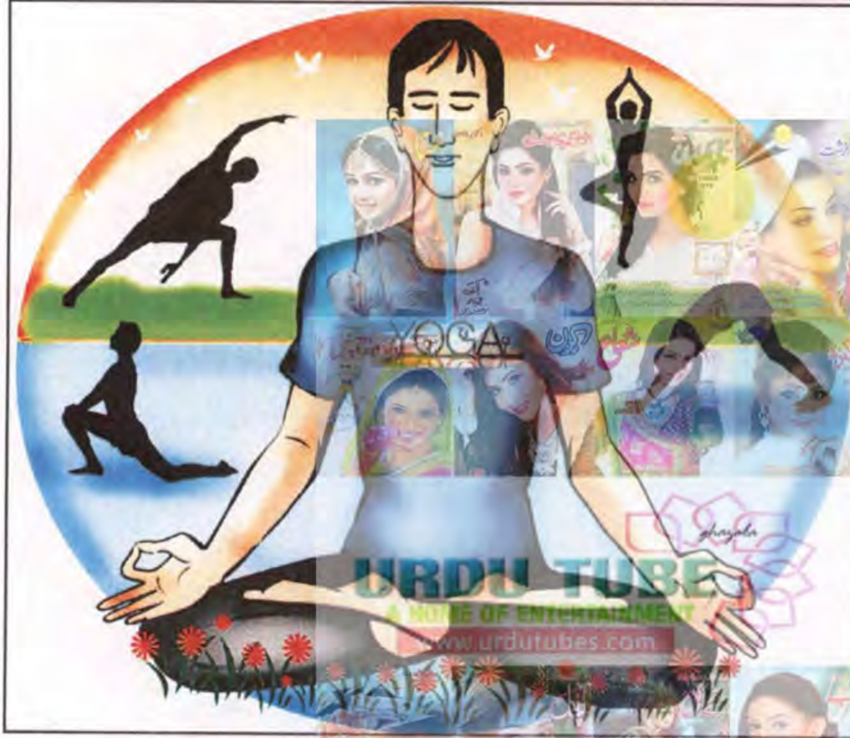
تِل موسمِ سرما کی خاص سوغات ہیں۔ سردیوں کے موسم میں بچوں اور بوڑھوں کو زیادہ مقدار میں پیشاب آتا ہے۔ اس موسم میں بچوں اور بوڑھے افراد میں ایک بات مشترک ہو جاتی ہے، وہ یہ کہ دونوں کے مثانے کم زور ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ بستر میں پیشاب کر دیتے ہیں۔ اس شکایت سے نجات کے لیے تل کے لڈو بہترین غذا اور دوا ہیں۔ تل کے لڈو کھانے سے بار بار پیشاب آنے کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے اور سردی بھی زیادہ محسوس نہیں ہوتی۔




Hamdard
Naunehal®
HERBAL GRIPE WATER
175 mL
Gripe Water
Children's Favourite Gripe Water

یوگا سے ذہنی اور جسمانی تندرستی

پروفیسر ڈاکٹر محمد وسیم اکبر شیخ



زندگی اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت اور امانت ہے، ہمیں چاہیے کہ اپنے جسم، دماغ اور رُوح کو صحت مند رکھیں تاکہ گھریلو، دفتری اور کاروباری معاملات خوش اسلوبی سے سرانجام دے سکیں۔ اگر ہم جسمانی و روحانی طور پر تندرست نہ ہوں تو عبادات، نماز، روزہ، تلاوت، حج وعمرہ بھی ٹھیک طریقے سے ادا نہیں کرسکتے۔ یوگا کی مختلف ورزشیں نہ صرف صحت وتندرستی کے حصول کا بہترین اور آسان ذریعہ ہیں، بلکہ ہر بیماری کا شافی علاج بھی۔

یوگا کی ورزشیں جسم کو لچک دار، متوازن اور قابلِ رشک بناتی ہیں۔ یوگی ہمیشہ مثبت اندازِ فکر کو اپناتا ہے۔ اگر آپ کی طبیعت میں غصہ، چڑچڑاپن ہے، آپ مایوسی اور افسردگی کا شکار ہیں، آپ مٹاپے، ذہنی دباؤ، ذیابیطس، بلڈ پریشر، جوڑوں کے درد سے نجات چاہتے ہیں، کم خوابی اور اعصابی تھکن کا شکار ہیں یا ڈاکٹروں کی دوائیں کھا کھا کر زندگی سے تنگ آ چکے ہیں تو مایوس نہ ہوں، صبح اٹھیں، نماز پڑھ کر پارک کا رُخ کریں۔ صرف ابتدائی ۱۰ دن کی یوگا ورزش سے آپ کو تمام بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے۔ یوگا کی تمام ورزشیں عمر، موسم، آلاتِ ورزش اور وقت کی قید سے آزاد ہیں۔ ۸ سے ۸۰ برس تک کے افراد کسی بھی وقت خالی پیٹ یہ ورزشیں کسی ماہر کی زیرِ نگرانی کرسکتے ہیں۔

یوگا ورزشوں کو جسمانی تندرستی اور نفس پر قابو پانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ امریکی تنظیم سرٹیفائیڈ یوگا کی ٹیچر عائشہ چھاپڑا کے بقول: ''اپنے جسم کو ایک گاڑی کی طرح چلانے کے لیے یوگا کی ضرورت ہے، اس کے ذریعے ہم خود کو بیماریوں سے پاک کر سکتے ہیں۔''

یوگا میں لمبے سانس لینے کا عمل

یوگا ناک کے ذریعے لمبے اور گہرے سانس لینے کا عمل ہے۔ جب ہم لمبے سانس لیتے ہیں تو توانائی ہماری رگوں اور پٹھوں میں دوڑنے لگتی ہے۔ لمبے سانس لینے سے خون میں اوکسی جن شامل ہو کر جسم کے تمام اعضا تک پہنچتی ہے جس سے دل، پھیپڑے، دماغ، جگر، گردے اور لبلبا اپنا کام بہتر انداز میں کرتے ہیں اور جسمانی تندرستی ہمارا مقدر بنتی ہے۔

ہم روزانہ لاتعداد مرتبہ سانس لیتے ہیں، سانسوں کا تسلسل زندگی کی علامت ہے۔ لمبے سانسوں کے عمل سے پھیپڑوں کے سکڑنے اور پھیلنے سے قوت و توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خون میں اوکسی جن کی سطح متوازن رہتی ہے، خون صاف ہو کر تیزی سے ایڑھی تک پہنچتا ہے، جس سے بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی سطح معمول پر رہتی ہے۔ خون صاف ہونے سے دماغ اور قلب اپنا کام بہتر انداز میں کرتے ہیں۔ چہرہ پُرسکون اور پُرنور نظر آتا ہے۔

ریاض کھوکھر اپنی کتاب ''آسان یوگا'' میں لکھتے ہیں: ''انسانی زندگی کا دارومدار سانسوں پر ہے، لمبے سانس لیتے وقت زیادہ سے زیادہ اوکسی جن جسم میں داخل کریں اور زیادہ سے زیادہ ہوا خارج کریں۔ اگر آپ یوگا ورزش کے دوران سانس کے عمل کو جاری نہیں رکھتے تو آپ مکمل فائدے سے محروم رہتے ہیں۔ یوگا میں آلتی پالتی مار کر بیٹھنے کا انداز نظامِ تنفس کو بہتر بناتا ہے۔ ذہن اور جسم کے درمیان اشتراک قائم کر کے قوت و توانائی مہیا کرتا ہے۔''

یوگا دراصل اندرونی اور بیرونی اعضا کے کھچاؤ کے ذریعے تمام جسم کو لچک دار، متحرک اور فعال بنانے کا نام ہے۔ ان ورزشوں سے لاعلاج مریض بھی صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔ یوگا کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ جسم چست اور پھرتیلا ہو جاتا ہے، کام کرنے کو دل چاہتا ہے، میٹھی اور پُرسکون نیند آتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے جسمانی ورزش دواؤں سے بھی زیادہ ضروری ہے، انھیں ہر حال میں روزانہ ورزش کرنی چاہیے، ورنہ جوں جوں خون کی گردش کم ہوگی، ہاتھ پاؤں سُن ہوتے جائیں گے۔ خون میں اوکسی جن کی کمی نہایت خطرناک صورت اختیار کر سکتی ہے۔

ہم ذہنی تناؤ اور نفسیاتی دباؤ کے دور میں زندگی گزار رہے ہیں۔ یہ ذہنی تناؤ ہمارے اعصاب کو متاثر کرتا ہے اور مختلف اعضا میں اکڑاؤ پیدا کرتا ہے، اس اکڑاؤ کو ختم کرنے کے لیے یوگا بہترین ورزش ہے۔ یوگا جسم کو پھرتیلا اور لچک دار بناتی ہے۔ پروفیسر واثق محمود لکھتے ہیں: ''انسانی جسم کی عافیت کا دارومدار لچک پر ہے، جس میں جتنی لچک ہوگی، جوانی برقرار رہے گی۔ جیسے جیسے لچک کم ہوگی، حرکت بھی کم ہوگی اور جسم پر بڑھاپا طاری ہونے

لگے گا۔ لچک سے خون کی گردش ٹھیک رہتی ہے۔ انسانی جسم میں اربوں سے زیادہ خلیے ہیں، ہر خلیے کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ خون کی گردش سے خلیوں تک غذا پہنچتی ہے۔ لچک ہوگی تو اوکسی جن اور گلوکوس خلیوں تک پہنچیں گے اور ہم توانائی حاصل کریں گے۔ لچک سے کھانا پینا ہضم ہوتا ہے، بھوک لگتی ہے اور اچھے خیالات آتے ہیں۔ لچک جوانی کی علامت اور زندگی کا تحفہ ہے، لیکن بغیر محنت اور شوق کے لچک ممکن نہیں۔ شوق اور محنت سے یہ لچک کسی بھی عمر میں واپس لائی جا سکتی ہے۔'' یوگا ورزش میں کسی قسم کی زور آزمائی، بھاگ دوڑ نہیں کرنی پڑتی، جس سے تھکن نہیں ہوتی اور جسم پُرسکون رہتا ہے۔ ذہنی یک سوئی، مستقل مزاجی اور خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

امریکی یوگا ٹیچر ایڈرین کا کہنا ہے کہ قابلِ رشک صحت کے حصول کے لیے سردی ہو یا گرمی آپ حرکت کرتے رہیں۔ سخت سردی میں آتش دان کے قریب بیٹھ کر بھی آپ یوگا کر سکتے ہیں، یہ فطری طریقۂ علاج بھی ہے۔ حرکت اور حرارت کے حصول سے آپ مختلف بیماریوں سے چھٹکارہ پا سکتے ہیں۔

ایک طرف کمپیوٹر، انٹرنیٹ اور موبائل فون کے استعمال نے سستی، کاہلی، تن آسانی اور ہمیشہ نشینی کی عادات میں اضافہ کیا ہے، جس کی وجہ سے کم عمری ہی میں ذیابیطس، بلڈ پریشر، کمر کا درد، کم خوابی اور بدہضمی جیسی بیماریاں آگھیرتی ہیں تو دوسری طرف معالجین نے شعبۂ طب کو کاروبار بنا دیا ہے۔ پہلے معالجین صرف نبض دیکھ کر مرض کی تہ تک پہنچ جاتے تھے، آج جدید مشنیریوں اور جدید ٹیسٹوں کے باوجود مرض کا سُراغ نہیں ملتا۔

میرے تجربے میں آیا ہے کہ لوگ معالجین سے مہنگے علاج، کڑوی گولیاں، ٹیکے، انسولن، ویکسین لے لیں گے، مہنگے لیبارٹری ٹیسٹ بھی کرائیں گے، مگر آدھا گھنٹہ ورزش کے لیے وقت نہیں نکالیں گے۔ یاد رکھیے ادویہ مرض کو قابو میں کرتی ہیں، ان سے تندرستی واپس نہیں آتی۔ زندگی میں صحت و تندرستی، تازگی، چستی اور خوش گوار تبدیلی کے لیے روزانہ صبح پارک کا رُخ کریں، یوگا کی ورزشیں کریں، صرف ۹۰ دن بعد آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے اور رفتہ رفتہ تمام بیماریاں آپ کا پیچھا چھوڑ دیں گی۔

ورزش کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ فارمی مرغی، ٹھنڈے پانی، کولا مشروبات، بیکری کی اشیا، بازاری غذاؤں اور مٹھائیوں سے پرہیز کریں۔ مچھلی، دیسی گھی و مرغی، تازہ جوس، تازہ پھل، سبز چائے، دودھ، یخنی، مکئی، باجرہ، بیسن اور جَو کی روٹی کھائیں۔

بغیر بھوک کے کھانا نہ کھائیں۔ ہر لقمہ خوب چبا کر اطمینان سے کھائیں۔ اس طرح خون میں شکر کی سطح کم ہوگی، ہاضمہ بہتر ہوگا اور دانت مضبوط ہوں گے۔ یوگا ورزشوں سے زیادہ کھانے کی خواہش پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ غرض اللہ پر یقین، مثبت سوچ، نعمتوں پر شکر اور روزانہ ورزش کی عادت سے آپ کامیاب اور خوش گوار زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

☆☆☆

صحت کے نئے نکتے

ذیابیطس کے مریض امرود کھائیں

امرود سردیوں کا مفید و ذائقے دار پھل ہے۔ اس میں نہ صرف حرارے (کیلوریز) کم ہوتے ہیں، بلکہ سیب، سنترے اور انگور کے مقابلے میں فرکٹوس (FRUCTOSE)، یعنی شکر بھی بہت کم ہوتی ہے۔ سو گرام امرود سے صرف ۵۲ حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی)، لائکوپین (LYCOPENE) اور مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) زیادہ پائے جاتے ہیں۔ ماہرینِ صحت کے مطابق امرود ذیابیطس کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا مریضوں کو امرود کھانا چاہیے، اس لیے کہ اسے کھانے سے خون میں شکر کی سطح میں اضافہ نہیں ہوتا۔ عام طور پر ذیابیطس کے مریضوں کو قبض کی شکایت رہتی ہے، جو امرود کھانے سے دُور ہوجاتی ہے۔ امرود میں ریشہ زیادہ ہوتا ہے، لہٰذا ذیابیطس کے مرض کو قابو میں کرنے میں یہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے علاوہ امرود کئی دوسرے امراض میں بھی دوا کے طور پر کھایا جاتا ہے۔

تنہا رہنے سے فتورِ دماغ کا خطرہ

فلوریڈا اسٹیٹ یونی ورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ۵۰ برس یا اس سے بڑی عمر کے وہ افراد، جو تنہا رہتے ہیں، انھیں اضمحلال وافسردگی (ڈپریشن) گھیر لیتی ہے، لیکن مسلسل تنہائی کی زندگی گزارنے والوں کو فتورِ دماغ (DEMENTIA) کا ۴۰ فی صد خطرہ ہوتا ہے۔ ان کی نسبت وہ افراد، جو پڑوسیوں سے ملتے جلتے، تعلقات قائم رکھتے، دوستوں سے میل جول رکھتے اور گپ شپ کرتے ہیں، وہ تندرست و توانا رہتے ہیں۔ بوڑھوں کو سماجی سطح پر روابط قائم کرنے چاہییں اور فعال زندگی گزارنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس طرح وہ ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند رہ سکتے ہیں۔

تیزاب سے بچانے والا خاص میک اپ

دنیا بھر میں بے رحم و سنگ دل مردوں کے ہاتھوں خواتین ظلم وستم کا ہمیشہ سے شکار رہی ہیں۔ جبر وتشدد کے یہ واقعات نہ صرف مشرق، بلکہ مغرب میں بھی رونما ہو رہے ہیں۔ ان میں عورتوں کے حسین چہروں پر تیزاب پھینکنے کے واقعات بھی شامل ہیں۔ لندن میں رہنے والی ایک خاتون، جن کا نام الماس ہے اور جو ماہر ڈاکٹر ہیں، انھوں نے خواتین کے لیے ایک ایسا خاص قسم کا میک اپ تیار کیا ہے، جو تیزاب پھینکے جانے پر ان کے حسین چہروں کو جھلسنے سے بچا سکتا ہے۔

چوں کہ برطانیہ میں بھی خواتین پر تیزاب پھینکنے کے واقعات میں اضافہ ہو رہا ہے، اس لیے ڈاکٹر الماس نے خواتین کا دکھ درد محسوس کرتے ہوئے انھیں تیزاب کے حملے سے بچانے والا خاص قسم کا میک اپ تیار کیا ہے۔ ڈاکٹر الماس نے بتایا کہ میک اپ کی اشیا میں ایک خاص قسم کا کیمیائی مرکب شامل کیا گیا ہے، جس کا نام ''اکیریئر'' ہے۔ یہ تیزاب کے اثرات کو روک دیتا ہے اور جلد کی حفاظت کرتا ہے، اس لیے کہ مذکورہ مرکب میں جو کیمیائی جزو شامل کیا گیا ہے، وہ ۴۰۰ درجے سینٹی گریڈ تک کی

حرارت کو برداشت کرسکتا ہے، لہٰذا چہروں پر پھینکا جانے والا تیزاب اثر نہیں کرتا اور خواتین کا حسن و جمال برقرار رہتا ہے۔

ورزش سے سماعتی قوت میں اضافہ

ورزش کرنے سے قلب اور شریانیں ہی صحت مند نہیں رہتیں، کانوں کی قوتِ سماعت بھی بحال اور تیز رہتی ہے۔ مسلسل ۱۰ منٹ تک بہت تیز آواز سننے سے جن افراد کی قوتِ سماعت متاثر ہوگئی تھی، انھیں ۱۰ منٹ تک ورزش کرانے سے ان کی قوتِ سماعت دوبارہ بحال ہوگئی۔ یہ بھی مشاہدہ کیا گیا کہ ورزش اور کھیل کے عادی افراد جسمانی طور پر صحت مند رہنے کے علاوہ بینائی اور سماعت کے اعتبار سے بھی صحت مند رہتے ہیں، خاص طور پر ہفتے میں ۴ دن ورزش کے عادی افراد کی سماعت بھی اچھی پائی گئی۔ اس کی وجہ اُن کے خون میں اوکسی جن کا زیادہ جذب ہونا ہے۔ اس کے علاوہ ورزش سے جسم میں اعضا کو محفوظ رکھنے والی لحمیات (پروٹینز) کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔

وڈیو گیمز سے ذہن منتشر

عالمی ادارۂ صحت (WHO) نے حال ہی میں اپنے طبی رسالے میں یہ انکشاف کیا ہے کہ جن بچوں کے سروں پر وڈیو گیمز کا بھوت سوار رہتا ہے، وہ ذہنی طور پر منتشر ہوتے ہیں اوران کی زندگی میں بے قاعدگی ہوتی ہے۔ بے قاعدگی کی علامات میں سماجی طور پر دوسروں سے علاحدگی، خیالات کی تبدیلی میں دشواری (جو فرد بھی وڈیو گیم کھیل رہا ہوتا ہے، اس کو ارتکازِ توجہ میں مشکل ہوتی ہے، کیوں کہ وہ کھیل کے علاوہ کوئی اور بات سوچ ہی نہیں پاتا)، ذہنی ہم آہنگی میں کمی اور بھوک کا اُڑنا شامل ہے۔ یہ علامتیں عام طور پر نوجوانوں میں ظاہر ہوتی ہیں۔

ماہرینِ صحت نے اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ جب کوئی بچہ یا بڑا وڈیو گیم کی عادت کو ترک کرتا ہے تو اس کا اثر بھی منفی ہوسکتا ہے، یعنی وہ اضمحلال و افسردگی (ڈپریشن)، اضطراب یا تشدد کا شکار ہوسکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وڈیو گیمز کھیلنے والوں کو جو مسرت اور شادمانی ملتی ہے، وہ اسے چھوڑنے پر مفقود ہو جاتی ہے۔ ماہرینِ صحت والدین سے کہتے ہیں کہ اگر ان کا بچہ وڈیو گیمز کی لت میں گرفتار ہو چکا ہے تو اسے چھڑانے کی کوشش نہ کریں، بلکہ کھیل کا دورانیہ کم کردیں۔ بچوں کو دوسری دلچسپیوں کی طرف متوجہ کرکے اُن کی توجہ وڈیو گیم سے کم کردیں۔ کوشش کریں کہ وہ سارے دن میں صرف دو گھنٹے گیم کھیل سکیں۔ اس طرح سے وہ گیم کی لت میں مبتلا نہیں ہو پائیں گے۔ اگر وہ آپ کی ہدایت پر کان نہ دھریں تو انھیں کسی ماہرِ نفسیات کے پاس لے جائیں۔

ذہنی دباؤ سے زخمِ معدہ بڑھ سکتا ہے

ذہنی دباؤ میں رہنے والے لوگوں کی صحت پر خراب اثرات ضرور پڑتے ہیں اور جن افراد کے معدے میں زخم (السر) ہو، انھیں تو خاص طور پر ذہنی دباؤ سے بچنا چاہیے، اس لیے کہ ذہنی دباؤ سے زخم بڑھ سکتا ہے۔ معدے میں زخم ہونے کی وجہ خاص قسم کا جراثیمی تعدیہ (انفیکشن) بھی ہے۔ اگر آپ حد سے زیادہ ادویہ یا اسٹیرائڈز (STEROIDS) کھاتے ہیں تو آپ کے معدے میں زخم ہوسکتا ہے۔

سردی سے نمونیا اور دمہ لاحق

سردی سے نمونیا لاحق ہو جاتا ہے، اس لیے خود کو سردی سے بچائیں۔ اصل میں جسم کی قوتِ مدافعت (IMMUNITY) گھٹتی بڑھتی رہتی ہے تو سردی کی بنا پر

نمونیے کے علاوہ دمے کا بھی خطرہ ہوتا ہے، اسی لیے معالج ہدایت کرتے ہیں کہ سردی میں گرم کپڑے پہنیں، خاص طور پر سر اور سینے کو ضرور ڈھانپیں۔ نمونیا لاحق ہونے کی ایک وجہ بیکٹیریا بھی ہوتے ہیں۔

عام صابن چہرے کی جلد کے لیے نقصان دہ

بعض افراد کا کہنا ہے کہ بار بار صابن سے منہ دھونے سے چہرے کی جلد صحت مند ہو جاتی ہے اور مہاسے بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ اصل میں یہ محض ایک مفروضہ ہے۔ گرد و غبار سے چہرے پر مہاسے نہیں ہوتے اور نہ مہاسوں کو چہرے پر صابن رگڑنے سے ختم کیا جا سکتا ہے۔ زیادہ صابن استعمال کرنا چہرے کی جلد کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ صابن میں ایسے کیمیائی اجزا شامل ہوتے ہیں، جن سے چہرے کی جلد کھردری اور خشک ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے جلدی امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ چہرے پر بار بار صابن رگڑنے سے مہاسوں میں سوزش اور جلن ہونے لگتی ہے۔ ہارمونوں (HORMONES) میں تبدیلی کی وجہ سے عموماً ۱۲ سے ۳۵ برس کی عمر میں مہاسے نکلنے لگتے ہیں۔ چہرے کی جلد کو تر و تازہ اور شاداب رکھنے کے لیے خوب پانی پینا چاہیے اور ایسے معیاری دوا ملے صابن (MEDICATED SOAP) سے دن میں دو تین بار چہرہ دھونا چاہیے، جس سے جلد کو فائدہ پہنچتا ہے۔

باسی روٹی کھا کر دیکھیے

باسی روٹی کے متعلق لوگوں کا خیال ہے کہ یہ صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے، اس لیے اسے نہیں کھانا چاہیے، لیکن ماہرینِ صحت کے مطابق باسی روٹی صحت کے لیے مضر نہیں ہوتی، بلکہ صحت بخش خصوصیات کی حامل ہوتی ہے اور اسے صبح کے ناشتے میں دودھ کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کو قابو میں کرنے میں معاونت کرتی ہے۔ باسی روٹی میں ریشہ ہوتا ہے، لیکن نمک اور نشاستہ (کاربوہائڈریٹ) بہت کم پایا جاتا ہے۔ یہ ہاضمے اور وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے باسی روٹی مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ باسی روٹی کو توڑ کر ۱۰ منٹ کے لیے ٹھنڈے دودھ میں بھگو دیں۔ پھر صبح کے ناشتے میں تناول کریں، فائدہ ہوگا۔ باسی روٹی تیزابیت سے بھی نجات دلاتی ہے۔ بہت زیادہ دنوں کی رکھی ہوئی باسی روٹی نہیں کھانا چاہیے، یہ صحت پر مضر اثرات مرتب کرتی ہے، البتہ رات کی بچی ہوئی روٹی صبح کے ناشتے میں کھائی جا سکتی ہے۔ ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو معالج کی تجویز کردہ ادویہ بھی پابندی سے کھاتے رہنا چاہیے، صرف باسی روٹی پر ہی انحصار نہیں کرنا چاہیے۔

بیسن سے نزلہ زکام اور کھانسی کا خاتمہ

جب ناک کے اندر کی لعاب دار جھلی متورم ہو جاتی ہے تو چھینکیں آتی ہیں اور ناک بہنے لگتی ہے۔ اس کیفیت کو زکام کہتے ہیں۔ ناک بہنے کے ساتھ اگر حلق میں سوزش یا خراش ہو جائے اور کھانسی بھی پریشان کرنے لگے تو اسے نزلہ کہتے ہیں۔ اس مرض کے شروع میں طبیعت ست ہو جاتی ہے، سر میں درد رہتا ہے اور حلق سرخ و متورم ہو جاتا ہے۔ سردیوں میں نزلہ زکام، بخار اور کھانسی جیسے امراض گھر کے کسی نہ کسی فرد کو ضرور متاثر کرتے ہیں۔ ماہرینِ صحت کہتے ہیں کہ نزلے زکام کے خاتمے میں بیسن مفید ثابت ہو چکا ہے۔ اس میں مانع تکسید اجزا پائے جاتے ہیں، جو جسم کو ضروری توانائی فراہم کرتے اور سردی کے اثرات کو ختم کرتے ہیں، لہٰذا بیسن سے نزلے زکام اور کھانسی کا خاتمہ کیا جا سکتا ہے۔ سردیوں میں بیسنی روٹی اور بیسن سے بنے پکوڑے کھا کر مذکورہ امراض کو دور رکھا جا سکتا ہے۔

سرسوں کا سودمند تیل

نسرین شاہین

سرسوں ایک اہم فصل اور اُس کا ساگ سردیوں کی قوت بخش غذا ہے۔ غذائیت سے بھرپور اس ساگ کو دیہات کے لوگ بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی لذیذ اور مقوی غذا ہے، جو دودھ کا نعم البدل بھی ہے۔ سرسوں کے پتوں کے ساگ میں حیاتین الف، ب اور ج (وٹامنز اے، بی اور سی) کے علاوہ کیلسیئم، سوڈیئم، نمکیات، کلورین، فاسفورس، لحمیات (پروٹینز)، فولاد اور گندھک بھی پائی جاتی ہے۔ اس کی غذائیت گوشت کے مساوی ہے۔

سرسوں کے ساگ کی طرح اس کا تیل بھی توانائی بخش اور صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ سرسوں کا تیل اس کے بیجوں سے کشید کر کے نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل پرانے وقتوں میں کھانے پکانے کے لیے نہایت شوق سے استعمال کیا جاتا تھا۔ آج بھی خاص طور پر دیہی علاقوں میں سرسوں کا تیل ہی استعمال کیا جاتا ہے، صرف کھانا پکانے کے لیے ہی نہیں، بلکہ بطور دوا بھی۔

سرسوں کا تیل صحت افزا ہونے کے ساتھ ساتھ حُسن افزا بھی ہے۔ پرانے وقتوں سے ہی خواتین اپنی جلد اور بالوں کی خوب صورتی اور صحت کے لیے اسے استعمال کرتی آ رہی ہیں۔ سرسوں کا تیل جلد اور بالوں کی خوب صورتی و رعنائی میں اضافہ کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

یہاں اس کے فوائد درج کیے جا رہے ہیں:

سرسوں کا تیل جلد کی خوب صورتی اور حفاظت کے لیے نہایت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ تیل سورج کی تمازت سے جھلس جانے والی جلد کی درستی میں مدد کرتا اور جلد پر موجود داغ دھبوں کو صاف کر کے اسے قدرتی نکھار بخشتا ہے۔

سرسوں کے تیل میں حیاتین ھ (وٹامن ای) کی خصوصیات بہت وافر مقدار میں ہوتی ہیں۔ جلد کی اوپری سطح پر سرسوں کا تیل لگانے سے آپ کی جلد سورج کی بنفشی شعاعوں کے اثرات سے محفوظ رہتی ہے۔

سرسوں کے تیل کا جسم پر مساج جلد کو تر و تازہ، جوان و شاداب تر کر دیتا ہے اور خون کے دورانیے کو تیز کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ یہ نہ صرف جلدی تعدیہ (انفیکشن) ختم کرنے میں نہایت مفید ہے، بلکہ جلد کی سوزش و جلن کو کم کرنے میں بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ زخموں کو بھی بہت تیزی سے مندمل کرتا ہے۔

سرد موسم میں اکثر ہونٹوں کی جلد خشک ہو جاتی ہے، جس سے ہونٹ پھٹ جاتے ہیں اور ان سے خون بھی رسنے لگتا ہے۔ سرسوں کا تیل پھٹے ہوئے ہونٹوں کو اچھا کرنے کا بہترین علاج ہے، لیکن اسے پھٹے ہوئے ہونٹوں پر نہیں لگائیں، بلکہ رات کو سونے سے پہلے ناف میں دو تین قطرے ڈال کر سو جائیں اور یہ عمل روزانہ کریں۔ اس عمل سے آپ کے ہونٹوں کا پھٹنا پن ختم ہو جائے گا اور وہ کبھی

خشک نظر نہیں آئیں گے۔ یہ ایک حیرت انگیز و قدیم علاج ہے، جو ہونٹوں کو قدرتی نرمی دیتا ہے اور انھیں ملائم و نم آلود رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔

سرسوں کا تیل بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ لمبے، گھنے، مضبوط اور چمک دار بالوں کی مناسب نشو و نما کے لیے سرسوں کا تیل بہترین ہے۔ اس کا استعمال بالوں کو ضروری غذائیت فراہم کرتا ہے اور بالوں کی افزائش میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ سرسوں کے تیل کو ہلکا سا گرم کر کے بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مساج کرنے سے بالوں کی نشو و نما میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے اور کھوپڑی کا دورانِ خون بھی بڑھ جاتا ہے۔

سرسوں کا تیل حیاتین اور معدنیات (منرلز) کا مجموعہ ہے۔ اس میں کثیر مقدار میں بیٹا کیروٹین (BETACAROTENE) ہوتی ہے۔ بیٹا کیروٹین جسم میں جا کر حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ بالوں کے لیے نہایت مفید حیاتین قرار دی جاتی ہے۔ سرسوں کے تیل میں فولاد، چربیلا تیزاب (فیٹی ایسڈ)، کیلسیئم اور میگنیزیئم جیسی اہم معدنیات پائی جاتی ہیں، جو بالوں کی نشو و نما میں کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔

سرسوں کا تیل بالوں کی صحت کے لیے انتہائی ضروری غذائی اجزا فراہم کرتا ہے، جس کی وجہ سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ یہ گنج پن کو ختم کرنے میں نہایت مؤثر ٹانک کا کام سرانجام دیتا ہے اور خشک و بے رونق بالوں کو چمک دمک و تر و تازگی عطا کرتا ہے۔

یہ تیل سر کی جلد میں تعدیے کے باعث ہونے والی خارش کے خلاف مدافعت کرتا اور اس سے نجات دلاتا ہے۔ بالوں میں تیل لگانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ تیل کو ہلکا سا گرم کر کے اُس سے پندرہ منٹ تک سر کا خوب مساج کیا جائے۔ بالوں کو ڈھانپ لیں اور دو تین گھنٹے بعد سر دھو لیں۔ یہ عمل بالوں کو ہر قسم کے جلدی تعدیے سے بچا کر انھیں لمبا، گھنا اور خوب صورت بناتا ہے، جس سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔

سرسوں کے تیل کی باقاعدگی سے سر میں مالش کرنے سے قبل از وقت سفید ہونے والے بالوں کے مسئلے سے بھی نجات مل سکتی ہے اور بال قدرتی طور پر سیاہ و چمک دار ہو سکتے ہیں۔ ہر دوسرے دن سونے سے پہلے سرسوں کے تیل سے سر کی مالش کریں، کچھ دنوں میں ہی آپ کو واضح فرق محسوس ہوگا اور بال سیاہ ہونے کے ساتھ ساتھ مضبوط بھی ہو جائیں گے۔ سرسوں کا تیل بالوں کو صحت مند بناتا ہے۔

سرسوں کے تیل کو صرف سردیوں میں ہی استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہوگا، اس لیے کہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اور سرد موسم میں اس کا استعمال جلد اور بالوں کے لیے مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

اس تیل میں سے مخصوص سی خوشبو یا مہک نکلتی ہے، جو بہت سے افراد کو ناگوار گزرتی ہے اور وہ اسے استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں، لیکن انھیں اس کی مہک کے بجائے اس کے فوائد پر نظر رکھنی چاہیے۔ سرسوں کا تیل مفید تیلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

☆☆☆

چکنائی کی زیادتی و کمی دونوں نقصان دہ

ڈاکٹر سید امجد علی جعفری

مٹاپے کا ایک سبب چکنائی کی زیادتی بھی ہے، اس لیے زیادہ تر افراد اسمارٹ نظر آنے کے لیے مکمل طور پر چکنائی والی غذائیں کھانا ترک کر دیتے ہیں۔ حالانکہ جہاں غذا کے اجزا کی زیادتی مختلف امراض کا سبب بنتی ہے، وہاں ان کی کمی بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔ ایک صحت مند فرد کو روزانہ اوسطاً ۲۰۰ گرام غذائی اجزا درکار ہوتے ہیں، جو وہ نشاستے (کاربوہائڈریٹ)، لحمیات (پروٹینز)، چکنائی اور حیاتین (وٹامنز) کے ذریعے حاصل کرتا ہے۔ ان اجزا کے شامل ہونے سے ہی غذا متوازن کہلاتی ہے، یعنی متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے، جس میں ایسے غذائی اجزا شامل ہوں، جن سے جسم کی نشوونما بہتر ہوتی ہے، صحت برقرار رہتی ہے اور روزمرّہ کے امور عمدگی سے انجام دیے جاسکتے ہیں۔

ماہرینِ صحت نے غذا کو چار گروپوں میں تقسیم کیا ہے۔ پہلے گروپ میں جسم کی بہتر نشوونما کے لیے دالیں، دودھ اور اُس سے بنی ہوئی اشیا، انڈے، گوشت، مٹر اور مونگ پھلی شامل ہیں۔ دوسرے گروپ میں جسم کو توانائی اور حرارت فراہم کرنے والی غذائیں شامل ہیں، مثلاً گندم، چاول، مکئی، جَو، باجرہ، آلو اور اس سے تیار کردہ اشیا۔ تیسرے گروپ میں روزمرّہ کی انجام دہی کے لیے جسم کو طاقت دینے والی غذاؤں میں شکر، چکنائی، سویابین، کھوپرا، سرسوں، زیتون، مونگ پھلی، سورج مکھی اور مختلف اقسام کے بیجوں سے تیار کردہ تیل وغیرہ شامل ہیں۔ چوتھا اور آخری گروپ ہاضمے کو تقویت فراہم کرنے اور غذا کی افادیت بڑھانے والے غذائی اجزا حیاتین (وٹامنز) اور نمکیات پر مشتمل ہے، جنھیں سورج کی روشنی اور دیگر غذاؤں کے ذریعے حاصل کیا جاسکتا ہے، مثلاً گہرے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں، ٹماٹر، گاجر، سلاد اور پھلوں میں آم، پپیتا، لیموں اور سنترہ وغیرہ۔ اس کے علاوہ متوازن غذا میں پانی کی بھی مناسب مقدار بہت ضروری ہے، جو ہمارے جسم میں مختلف غذائی اجزا کو بافتوں (ٹشوز) تک پہنچانے اور ہضم ہو جانے والے اجزا کے اخراج میں کام آتی ہے۔

جب ہماری غذا میں کسی ایک جزو، مثلاً لحمیات، نشاستے، چکنائی، نمکیات، حیاتین یا پانی کی کمی ہو جائے اور باقی اجزا کا تناسب بھی برقرار نہ رہے تو کئی عوارض حملہ کر سکتے ہیں، مثلاً چہرے پر کیل مہاسے، پیٹھ پر دانے، جِلد پر سوجن، جلد کا بے رونق ہو جانا، جِلد کی سرخی، خشکی، ایگزیما، چنبل، جسم پر جھرّیاں پڑنا، بینائی کا متاثر ہونا، بالوں کا گرنا، یاسیت، یادداشت کی کمزوری، چال میں لڑکھڑاہٹ، چلنے کے دوران پیروں کا مڑ جانا، عضلات میں درد و کمزوری، ایڑیوں کا پھٹنا، بازو یا کہنی پر اُبھار بننا، ناخنوں کا سست رفتاری سے بڑھنا، آنکھ اور منھ کا خشک ہونا، کانوں میں میل کی زیادتی، زیادہ پیاس لگنا، دمہ، جوڑوں میں سختی، ذیابیطس اور خاص طور پر خواتین میں

دورانِ ایام شدید تشنج جیسی علامات کا ظاہر ہونا۔ اگر کسی فرد میں ان علامات میں سے کوئی ایک یا زیادہ ظاہر ہوتی ہیں تو معالج کی ہدایت پر مرض کی تشخیص کے لیے بلڈ ٹیسٹ کیا جاتا ہے، جس کے ذریعے چربیلے تیزاب (فیٹی ایسڈ) کی موجودگی یا غیر موجودگی کی تصدیق کی جاتی ہے۔ عموماً چکنائی کی کمی کے شکار مریضوں کو جب معالج یہ بتاتا ہے کہ انھیں کوئی مرض نہیں ہے، بلکہ یہ علامات چکنائی کی کمی کی وجہ سے ظاہر ہو رہی ہیں تو زیادہ تر مریض بے یقینی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ انھیں یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ روزانہ کے کھانوں میں چکنائیوں (LIPID FATS) کی مقدار ۶۰ سے ۱۳۰ مائکروگرام فی ڈیسی لیٹر، خراب چکنائی (ایل ڈی ایل) کی مقدار ۴۰، اچھی چکنائی (ایچ ڈی ایل) ۲۰۰ اور کولیسٹرول کی مقدار ۱۰ سے ۱۵۰ مائکروگرام فی ڈیسی لیٹر ہونی چاہیے، جب کہ روزانہ ٹرائی گلیسرائڈ اور وی ایل ڈی ایل کی مقدار ۲ سے ۳۸ مائکروگرام فی ڈیسی لیٹر کی بھی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے اگر کوئی فرد مٹاپے میں مبتلا ہے اور وہ اس سے نجات حاصل کرنے کے لیے چکنائی کھانا ترک کر چکا ہے تو وزن میں کمی کے ساتھ وہ کئی طبی مسائل کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ بہتر ہوگا کہ وزن میں کمی کے لیے کسی ماہر معالج ہی سے رجوع کیا جائے، تاکہ وہ آپ کے جسم کو درکار اجزا کی ضرورت کے مطابق ایک غذائی چارٹ مہیا کر سکے۔

احساسِ کم تری - اسباب و تدارک

عرفان محمود

احساسِ کم تری (INFERIORITY COMPLEX) اس ذہنی کیفیت کا نام ہے، جس میں انسان خود کو دوسروں سے کم تر اور حقیر خیال کرتا ہے۔ ایسا فرد دوسروں کی کام یابی کو اپنی نااہلی کا ثبوت قرار دیتا ہے اور دوسروں کے مقابلے میں خود کو اتنا گراتا چلا جاتا ہے کہ اسے خود اپنی ذات سے نفرت ہو جاتی ہے۔ احساسِ کم تری دراصل ایک نفسیاتی عارضہ ہے، جو رفتہ رفتہ انسان کی خود اعتمادی اور قوتِ ارادی کو ختم کر کے شخصیت کو اندر سے کھوکھلا کر دیتا ہے۔ اس میں مبتلا فرد اہلیت اور استعداد کار ہونے کے باوجود خود کو زندگی کی کش مکش سے علاحدہ کر لیتا ہے اور دوسروں کی فتوحات دیکھ دیکھ کر کڑھتا رہتا ہے۔

احساسِ کم تری میں مبتلا انسان کا ذہن اپنی خامیوں پر اتنا مرکوز ہو جاتا ہے کہ اسے اپنی دیگر صلاحیتیں اور خارجی مواقع دکھائی ہی نہیں دیتے اور وہ اپنے ایک عیب کی وجہ سے اپنی پوری شخصیت کو داؤ پر لگا دیتا ہے۔ کوئی دوسرا نفسیاتی مسئلہ انسان کی صلاحیتوں کو کند کرنے میں اتنا تباہ کن نہیں، جتنا احساسِ کم تری کا عارضہ ہے۔

اسباب

احساسِ کم تری کا منفی جذبہ اپنی شخصیت کا دوسروں سے تقابل کرنے سے اس وقت پیدا ہوتا ہے، جب انسان خود کو کسی نہ کسی اعتبار سے دوسروں سے پیچھے پاتا ہے۔ احساسِ کم تری کی متعدد وجوہ ہیں، جن میں سے چند کا ذیل میں ذکر کیا جا رہا ہے:

جسمانی احساسِ کم تری

کالی یا سانولی رنگت، مٹاپا، دبلا پن، چھوٹا قد یا چہرے کی بدنمائی وغیرہ احساسِ کم تری کے عام اسباب ہیں۔ آئینہ ایسے لوگوں کا دشمن ہوتا ہے، جو روزانہ انھیں ان کی بدصورتی اور غیر دل کشی کا یقین دلاتا رہتا ہے۔ دوسروں کا حُسن اور صحت ایک خنجر بن کر ان کے دلوں میں پیوست ہوتا چلا جاتا ہے۔

ذہنی احساسِ کم تری

عموماً اس کا سبب تعلیمی ناکامیاں ہوتی ہیں اور انسان سمجھتا ہے کہ وہ حافظے، عقل اور ذہانت کے اعتبار سے ناقص ہے۔ اساتذہ کی ڈانٹ ڈپٹ، والدین کے طعنوں اور دوستوں کی تضحیک سے انسان یہ سمجھنے لگتا ہے کہ وہ ذہنی لحاظ سے پس ماندہ ہے اور اپنی کند ذہنی کی وجہ سے زندگی میں کوئی نمایاں کام انجام نہیں دے سکتا۔

سماجی احساسِ کم تری

کسی مفلس اور سماجی اعتبار سے پست گھرانے میں جنم لینا انسان کے اندر طبقاتی احساسِ کم تری کے جذبات ابھار دیتا ہے۔ ایسا شخص معاشرے کا فعال فرد

بننے کے بجائے اپنے اندر سماج مخالف رجحانات پالتا چلا جاتا ہے۔اس کے ذہن میں شکایتیں ہی شکایتیں ہوتی ہیں۔غربت اور کم تر خاندانی پس منظر، زندگی میں محنت اور جدوجہد کی راہ میں رکاوٹ بن جاتے ہیں۔

علامات

احساسِ کم تری جن منفی رویّوں کو جنم دیتا ہے، ان میں شرم، جھجک، تنہائی پسندی، دروں بینی، خیالوں میں کھوئے رہنا، پست ہمتی، قنوطیت اور مایوسی وغیرہ شامل ہیں۔احساسِ کم تری میں مبتلا شخص دوسروں کا سامنا کرنے سے گھبراتا اور محفلوں میں جانے سے گریز کرتا ہے۔

تدارک

احساسِ کم تری کے تدارک کی دو صورتیں ہیں:

☆ ازالہ یعنی براہِ راست اس سبب کو ختم کیا جائے، جو احساسِ کم تری پیدا کررہا ہے۔مثال کے طور پر اگر موٹے اور بھدّے جسم کی وجہ سے احساسِ کم تری ہے تو مختلف تدابیر کے ذریعے جسم کو متناسب بنایا جائے۔اس طرح نہ صرف احساسِ کم تری کا خاتمہ ہوجاتا ہے، بلکہ خوداعتمادی بھی پیدا ہوجاتی ہے۔

☆ تلافی یعنی بالواسطہ طور پر اپنی ذات میں کوئی ایسی خوبی پیدا کرلی جائے، جس سے احساسِ کم تری کا باعث بننے والے عیب کی تلافی ہوجائے۔مثال کے طور پر پست خاندانی پس منظر کے باوجود اعلا تعلیم اور برتر معاشی حیثیت کے ذریعے معاشرے میں عزت بنالی جائے۔اس طرح نہ صرف فرد کا اپنا تصورِ ذات (SELF-IMAGE) بہتر ہوجاتا ہے، بلکہ دوسرے لوگ بھی اس کے عیب کو نظر انداز کرتے ہوئے اس کی اکتسابی کامرانیوں کی ستایش کرنے لگتے ہیں۔

احساسِ کم تری کے تدارک کے لیے ازالے کی صورت مناسب رہے گی یا تلافی کی، اس کا انحصار فرد کی ذاتی بصیرت اور احساسِ کم تری کی نوعیت پر ہے، تاہم یہ دونوں صورتیں مؤثر ہونے کے لیے ہمت، مستقل مزاجی اور منصوبہ بندی کا تقاضا کرتی ہیں۔کسی بھی معالج کے پاس ایسا کوئی سریع الاثر کیپسول موجود نہیں ہے، جسے آپ رات کو نگل کر سو جائیں اور صبح آپ کے اندر احساسِ کم تری کی جگہ خوداعتمادی کے چشمے پھوٹ رہے ہوں۔

احساسِ کم تری کا تدارک ایک طویل المیعاد عمل ہے، لہٰذا پورے صبر و تحمل کے ساتھ بہ تدریج اپنی شخصیت میں اعتماد کی آب یاری کرتے جایئے۔

فربہی کا درست علاج

فربہی کا اصل اور درست علاج یہی ہے کہ چکنائیوں سے بچا جائے، شکر اور میٹھی غذائیں نہ کھائی جائیں اور ورزش کو معمول بنایا جائے۔مذکورہ بالا غذائیں معالج کے مشورے سے کھائی جاسکتی ہیں۔انھیں ترک کرنے سے وزن میں کمی کی رفتار تیز ہوجاتی ہے، تاہم وزن میں مستقل کمی صرف طرزِ زندگی میں تبدیلی کے ذریعے ہی ممکن ہے۔

کھِلکھلا ہٹیں

مرتبہ: عمران سجاد

مجاز کی بذلہ سنجی اور حاضر جوابی ضرب المثل تھی۔ اُن کے لطیفوں میں شاعرانہ لطافت اور ذہانت تھی۔ ایک محفل میں ایک شاعر کا کلام پسند نہ آیا تو ہنس کر کہا: ''فکر مت کرو، جب تمھاری نظموں کا اُردو میں ترجمہ ہوگا، تب لوگ تمھیں پہچانیں گے۔''

☆☆☆

کسی نے مجاز کو بتایا کہ حکومت ادیبوں کے لیے ایک علاحدہ کالونی بنا رہی ہے۔ مجاز نے پوچھا: ''ڈسٹرکٹ جیل میں یا سینٹرل جیل میں؟''

☆☆☆

ایک نہایت مشہور زبان داں اور کہنہ مشق شاعر جو اپنی پیرانہ سالی کے باوجود مشاعروں میں انتہائی شوخی وطراری سے اپنا کلام پڑھتے تھے، انھیں اپنی زبان دانی پر ناز تھا۔ ایک بار کسی مشاعرے میں اپنی غزل سنا رہے تھے کہ نحیف و نزار جسم کی بار بار جنبش سے ان کے مصنوعی دانت منھ سے نکل کر ڈائس پر گر پڑے۔ مجاز نے یہ منظر دیکھ کر بلند آواز سے کہا: ''سنیے حضرات! قبلہ شاعر صاحب خالص زبان کا شعر ارشاد فرما رہے ہیں۔''

☆☆☆

مجاز جب لاہور گئے تو وہاں کے ادیبوں اور شاعروں نے ان کی بڑی تواضع کی اور انھیں لاہور کی خوب سیر کرائی۔ رخصت کرتے وقت فیض صاحب نے اُن سے پوچھا: ''کہیے مجاز صاحب! آپ کو لاہور پسند آیا؟'' مجاز نے کہا: ''ہاں شہر تو بہت اچھا ہے، لیکن یہاں پنجابی بہت ہیں۔''

☆☆☆

سرور صاحب لکھنؤ یونی ورسٹی سے مسلم یونی ورسٹی علی گڑھ جانے والے تھے۔ اسی سلسلے میں ایوانِ ادب کی طرف سے ان کے اعزاز میں عشائیہ دیا جانے والا تھا، لیکن کسی مجبوری کی وجہ سے سرور صاحب اس کی تاریخ بڑھاتے چلے جا رہے تھے۔ اس دوران علامہ کیفی کا انتقال ہوگیا۔ مجاز نے اتفاق سے اُسی دن عشائیے کے بارے میں منتظم جمال پاشا سے پوچھا۔ جمال پاشا نے کہا: ''کیا بتاؤں سرور صاحب کو کوئی تاریخ ہی راس نہیں آ رہی ہے، بتایئے کیا کیا جائے۔'' مجاز برجستہ بولے: ''اگر سرور صاحب راضی نہیں ہوتے تو عشائیے کی رقم سے علامہ کیفی کا چالیسواں کرادو۔''

☆☆☆

ایک نمایش میں مجاز اپنے گہرے دوست سلام مچھلی شہری کے ساتھ ٹہل رہے تھے۔ منتظمین کی طرف سے لاؤڈ اسپیکر پر نمایش میں کھوئے ہوئے بچوں کی شناخت کے اعلانات ہو رہے تھے۔ مجاز سلام صاحب کو ایک جگہ بٹھا کر نمایش کے دفتر پہنچے اور تھوڑی دیر بعد لاؤڈ اسپیکر سے یہ اعلان نشر ہو رہا تھا: حضرات! توجہ فرمایئے گا۔ ایک بچہ جس کا نام سلام ہے اور جو صورت سے مچھلی معلوم ہوتا ہے، جن صاحب کو ملے، فوراً تلاش گم شدہ کے دفتر پہنچا دیں۔''

☆☆☆

مجاز اور سلام مچھلی شہری کے درمیان جب بھی شعر و شاعری پر بات ہوتی تو دونوں ایک دوسرے پر اپنی دھاک بٹھانے کے لیے ثابت کرتے کہ میں تم سے بڑا شاعر ہوں۔ ایسے ہی موقعے پر ایک بار سلام مچھلی شہری نے رعب جماتے ہوئے مجاز سے انگریزی میں کہا:

"Majaz is dead but Salam is still living and kicking."

مجاز نے فوراً ترجمہ کرتے ہوئے کہا: ''مجاز تو مرگیا، لیکن سلام اب تک زندہ ہے اور دولتیاں جھاڑے چلا جا رہا ہے۔''

☆☆☆

مجاز بمبئی گئے تو علی سردار جعفری سے ملنے اُن کے گھر پہنچے۔ وہ اتفاق سے گھر پر موجود نہیں تھے۔ ان کا بمبئی کا رہنے والا نوکر گھر سے نکلا اور بتایا کہ صاحب گھر پر نہیں ہیں۔ مجاز نے پوچھا: ''عموماً صاحب کتنے بجے آتے ہیں؟'' نوکر سمجھا عموماً کسی صاحب کا نام ہے، لہٰذا بولا: ''عموماً صاحب یہاں نہیں آتا۔'' مجاز نے یہ سن کر اطمینان سے گردن ہلائی اور بولے: ''تو پھر خصوصاً صاحب بھی نہ آتا ہوگا۔''

☆☆☆

ایک بار مجاز نے ایک شاعر جن کا تخلص ہزار تھا، اُن سے کہا: ''ہزار صاحب! آپ نے تخلص میں اس قدر بخل سے کیوں کام لیا؟'' ''کیا مطلب آپ کا؟'' ہزار صاحب نے وضاحت چاہی۔ مجاز مسکرا کر بولے: ''ارے صاحب! لاکھ نہ دولاکھ، بس صرف ہزار۔''

☆☆☆

کسی مشاعرے میں مجاز اپنی غزل پڑھ رہے تھے۔ دفعتاً سامعین میں سے ایک خاتون کی گود میں اُن کا شیر خوار بچہ زور زور سے رونے لگا۔ مجاز نے اپنی غزل ناتمام چھوڑتے ہوئے پوچھا: ''نقش فریادی ہے کس کی شوخیٔ تحریر کا؟''

☆☆☆

مشہور ناول نگار میاں ایم۔اسلم کی حویلی میں چند شاعر اور ادیب بیٹھے چائے پی رہے تھے اور مزے مزے کی باتیں ہو رہی تھیں۔ محفل میں اشرف صبوحی صاحب بھی موجود تھے۔ ایک صاحب کو نزلے کی شکایت تھی، انھیں جب چند چھینکیں آئیں تو اُن کی ناک بہنے لگی۔ اُن کی یہ حالت دیکھ کر اشرف صبوحی نے اُن کے حسب حال ایک شعر موزوں کر کے سب کو سنایا تو محفل میں ہنسی کی لہر دوڑ گئی۔ وہ شعر یہ ہے:

آئی جو اُن کی ناک تو آتی چلی گئی
نتھنوں سے اشکِ چشم بہاتی چلی گئی

اصل میں یہ شعر حضرت جگر مرادآبادی کی غزل کے مطلع کی پیروڈی تھی۔ وہ مطلع یہ ہے:

آئی جو اُن کی یاد تو آتی چلی گئی
ہر نقشِ ماسوا کو مٹاتی چلی گئی

☆☆☆

زیڈ۔اے۔ بخاری صاحب نے بتایا کہ جب جارج پنجم کا انتقال ہوا تو سرکار نے ہمیں حکم دیا کہ تمام پروگرام بند کردو، صرف خبریں سناؤ اور مغربی کلاسیکی موسیقی کے ریکارڈ بجاؤ۔ دیکھو خبریں سناتے وقت بھی آواز میں خوش دلی نہ آنے پائے، لہجہ ایسا اختیار کرو، جیسے تمھارا اپنا کوئی مرگیا ہے۔ زیڈ۔اے۔ بخاری صاحب نے ایک کارندے کو اس بات پر مقرر کیا کہ وہ سارا دن بغیر کچھ کہے سُنے اُداس مغربی موسیقی کے ریکارڈ بجاتا رہے اور آغا اشرف کو انھوں نے خبریں پڑھنے پر مامور کردیا۔

اُس زمانے کے اسٹوڈیو میں ایک گھنڈی (بٹن) لگی ہوتی تھی، اُسے دائیں طرف گھماؤ تو اناؤنسر کی آواز سنائی دیتی تھی اور بائیں طرف گھماؤ تو موسیقی کے اسٹوڈیو کا پروگرام سنائی دینے لگتا تھا۔ آغا اشرف کو شدید کھانسی آرہی تھی، مگر اس حالت میں بادشاہ سلامت کی علالت اور اُن کی رحلت کا حال سنانے مائکروفون کے سامنے آبیٹھے اور خبروں کے دوران میں اعلان کیا: ''حضور ملک معظم نے انتقال سے تقریباً پانچ منٹ پہلے فرمایا تھا'' یہاں ان کو کھانسی اٹھی، جھٹ گھنڈی بائیں طرف گھمادی، موسیقی کے اسٹوڈیو کی آواز سنائی دینے لگی۔ وہاں طبلہ نواز بابا ملنگ خاں فرما رہے تھے: ''یہ میری ہتھوڑی کون حرام زادہ لے گیا ہے؟''

پورا فقرہ یوں براڈ کاسٹ ہوا: ''حضور ملک معظم نے انتقال سے تقریباً پانچ منٹ پہلے فرمایا تھا: ''یہ میری ہتھوڑی کون حرام زادہ لے گیا ہے؟''

☆☆☆

انتقاد

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین وتنقید اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجائش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہِ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتابچے ارسال نہ فرمائیں۔ مدیر منتظم

احکام القرآن

مرتب : کرن نورین

مبصرہ : ڈاکٹر نزہت عباسی

قرآن کریم فرقان حمید میں واضح طور پر جن عقائد اور مسائل کو واضح کیا گیا ہے، کرن نورین نے اس کتاب میں ان عقائد و مسائل کا صراحت سے جائزہ لیا ہے۔ قرآن کریم مسلمانوں کے لیے ہدایت کا سرچشمہ ہے، جس میں مکمل ضابطۂ حیات موجود ہے۔ عبادات یعنی نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ اور جہاد وغیرہ پر کئی آیات موجود ہیں۔ کرن نورین نے بہت آسان انداز اور سادہ اسلوب میں انھیں عام قاری اور خاص طور پر طالب علموں کے لیے بڑی محنت سے جمع کیا ہے۔ ان موضوعات میں عبادات کے ساتھ ساتھ معاملات عامہ، حقوق العباد، غلاموں اور یتیموں کے حقوق، عائلی زندگی، جرم و سزا، بین الاقوامی تعلقات، معیشت اور لین دین کے احکامات کے سلسلے میں بھی جو آیات قرآن کریم میں محفوظ ہیں، انھیں ترجمے کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔ چوں کہ قرآن مجید سیکھنے اور سمجھنے کے لیے آسان کر دیا گیا ہے، لہٰذا اس میں زندگی کے ہر مسئلے اور معاملے پر ہمارے لیے ہدایت اور نصیحت موجود ہے، جن پر عمل کر کے ہم نہ صرف اپنے دنیاوی معاملات کو بہ حسن وخوبی ادا کر سکتے ہیں، بلکہ یہ ہماری آخرت کے لیے باعثِ اجر وثواب بھی ہے۔ صرف قرآن مجید پڑھ کر ہم یہ سمجھیں کہ ہم نے ثواب حاصل کر لیا ہے تو پڑھنے کا ثواب اور اجر تو یقیناً ہے، لیکن اس عظیم کتاب سے ہم نے اپنی زندگی کو اسلامی احکام کے مطابق بسر کرنے کے لیے کیا نصیحت حاصل کی، یہ زیادہ اہم ہے۔ اگر ہم قرآن مجید کو سمجھ کر پڑھیں اور اس سے ہدایت حاصل کریں تو ہم دنیا اور آخرت دونوں میں کامیاب وکامران ہیں۔

صفحات : ۱۳۴ قیمت: ۲۵۰ رپے

ملنے کا پتا: عبداللہ چیمبرز تھرڈ فلور، کمرا نمبر اے۔۳۰۲، آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی۔

ادھورا وعدہ

مصنف : شاہد الیاس شامی

مبصرہ : ڈاکٹر نزہت عباسی

ناول کو جدید عہد کا رزمیہ کہا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسی بسیط صنف ہے، جو اپنے وسیع اور تہ دار کینوس میں اپنے عہد کی تمام تر احساساتی آویزشوں کو آسانی سے جذب کر لیتی ہے۔ اس صنف میں اظہار کے جتنے متنوع اسالیب اور امکانات موجود ہوتے ہیں، وہ کسی اور صنف میں نہیں ہوتے۔ شاہد الیاس شامی کا یہ پہلا ناول ہے۔ ناول میں کہانی، کردار، پلاٹ، مکالمے، منظر نگاری، زبان و بیان اور ناول نگار کا نظریۂ حیات بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ ایک معاشرتی ناول ہے، جس میں متوسط طبقے کے ایک خاندان، اس کے افراد، ان کے مسائل اور ان کی الجھنوں کو بہت اچھے انداز سے پیش کیا گیا ہے۔ ناول میں مرکزی کردار شانی کا ہے، جو بے روزگار اور اپنے معاشرے سے خائف ہے۔ وہ بھی ہر نوجوان کی طرح ملک سے باہر جا کر پیسے کمانا چاہتا ہے۔ آخر اس کا خواب پورا ہوتا ہے اور وہ سائپرس پہنچ جاتا ہے۔ اچھی ملازمت ملنے کے بعد وہ اپنی بہن کی شادی کے لیے گھر والوں کو ہر مہینے پیسے بھجواتا رہتا ہے۔ جب گھر والے شادی کے سارے انتظامات مکمل کر لیتے ہیں تو شانی کو آنے کا کہتے ہیں۔ شانی پاکستان جانے کے لیے جہاز میں سوار ہوتا ہے، لیکن بدقسمتی سے یہ جہاز راستے میں تباہ ہو جاتا ہے اور شانی کے خواب ادھورے رہ جاتے ہیں۔ مصنف نے اس ناول کا اختتام اس نظریے کو سامنے رکھ کر کیا ہے کہ انسان تقدیر کے سامنے بالکل بے بس ولاچار ہے۔ یہ ناول ہماری عصری زندگی کا بیانیہ ہے۔ اس میں واقعات اور کرداروں کا پھیلاؤ نہیں ہے۔ ناول کی زبان و بیان سادہ اور عام فہم ہے۔

صفحات : ۲۴۰ قیمت : ۴۰۰ رپے

ناشر: فرید پبلشرز، ۱۲۔ مبارک محل، نزد مقدس مسجد، اردو بازار، کراچی۔